Sayuran Tradisional Ulam dan Penyedap Rasa

ISMAIL SAIDIN

[redacted] RM53.90
[redacted] SRI SERDANG

Sayuran Tradisional Ulam dan Penyedap Rasa

ISMAIL SAIDIN

PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
BANGI • 2000

Cetakan Pertama / First Printing, 2000
Hak cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2000

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit UKM terlebih dahulu.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Penerbit UKM

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor D.E. Malaysia
htpp: //www.penerbit.ukm.my

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA /
MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION
No. Ahli / *Membership No.* 8302

Dicetak di Malaysia oleh / *Printed in Malaysia by*
AMPANG PRESS SDN. BHD.
6 & 8, Jalan 6/91, Taman Shamelin Perkasa,
Batu 3½ Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, MALAYSIA

Perpustakaan Negara Malaysia *Cataloguing-in-Publication Data*

Ismail Saidin
Sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa / Ismail Saidin.
Bibliografi: ms. 195
Mengandungi indeks
1. Vegetables I. Judul.
635

ISBN 967-942-459-6

1000481375

SB
320.9
I83

11 JUN 2002

Kandungan

Prakata ... 11

Penghargaan ... 13

Pengenalan ... 15

Pembiakan dan Penanaman ... 22

Huraian Spesies ... 29

Bibliografi ... 195

Glosari ... 197

Lampiran 1
Nama Inggeris dan Nama Botani ... 209

Lampiran 2
Nama Botani dan Nama Melayu ... 211

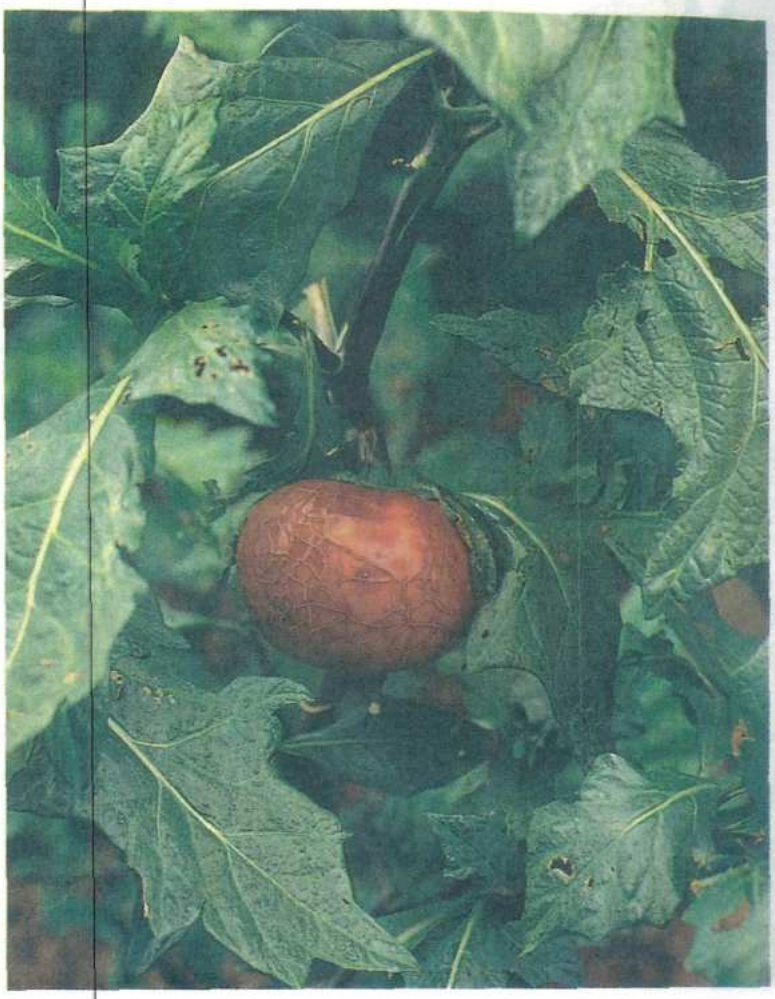
Indeks Nama Melayu ... 221

Indeks Nama Botani ... 225

Ulam raja (***Cosmos caudatus***)

Kalau tuan mencari ulam,
*Carikan saya **ulam raja**;*
Kalau tuan sudi bermalam;
Bermalam sahaja di rumah saya.

Ismail Saidin



Terung daun (***Solanum macrocarpon***)

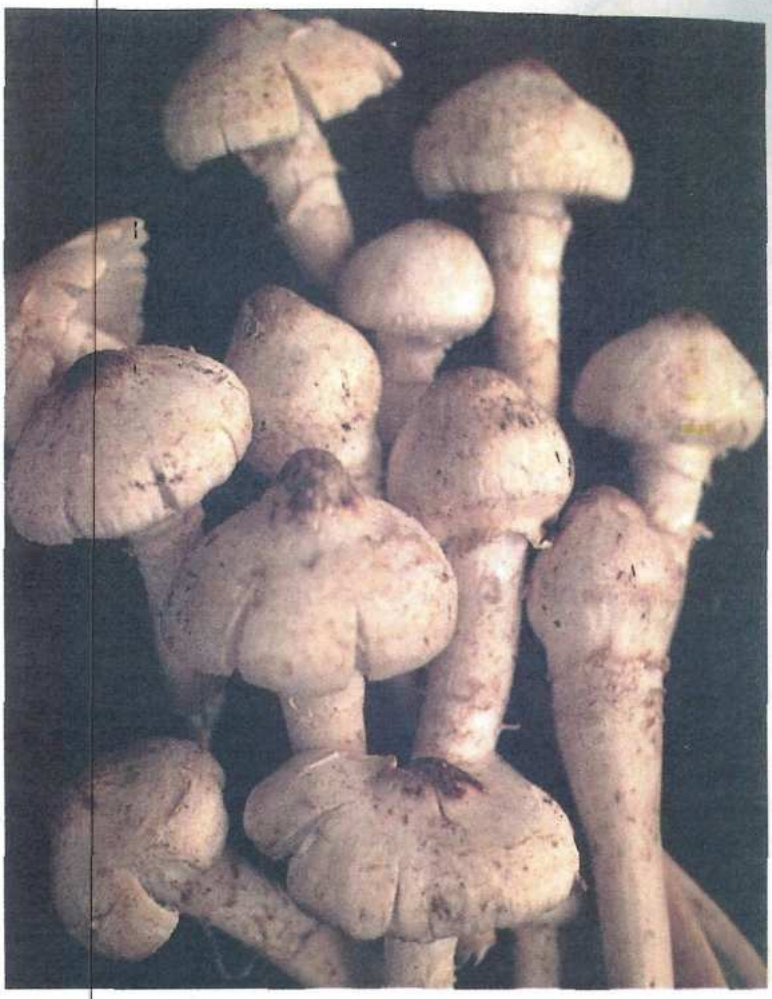
Mencari ulam di tepi bendang,
Terung daun *jangan dicabut;*
Kalau bermalam apa dihidang;
Sekadar untuk mengalas perut.

Ismail Saidin

Pegaga (***Centella asiatica***)

Pergi ke hutan mencari ulam,
Carikan ulam yang sedap dimakan;
Kalau tuan sudi bermalam;
*Ulam **pegaga** saya hidangkan.*

Ismail Saidin



Cendawan busut (***Termitomyces albuminosa***)

Cendawan busut *masak sebelanga,*
Campur sedikit pucuk Kiandang;
Nafasku sesak mulut ternganga;
Melihat ulam sudah terhidang.

Ismail Saidin

10004813?5

Prakata

Tujuan utama buku *Sayuran Tradisional, Ulam dan Penyedap Rasa* ini ditulis adalah untuk dijadikan panduan bagi mengenal pasti tumbuh-tumbuhan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa yang merupakan sumber makanan masyarakat Melayu sejak dahulu. Pembudidayaan sayuran ini sejak begitu lama telah mencipta teknik tradisional, seni dan budaya pemprosesan dan pengambilan makanan yang unik dan dipunyai oleh orang Melayu. Nama-nama tumbuhan ini pula merupakan aspek taksonomi desa yang dicipta oleh nenek moyang kita untuk membantu mereka mengecam tumbuhan sayuran ini. Nama tersebut juga sering ditemui dalam puisi seperti pantun, peribahasa, syair, mantera dan lain-lain sebagai salah satu cara orang dahulu menghayati sayuran ini. Selain itu, nama-nama tempat, kampung, bandar dan negeri juga didasarkan kepada tumbuhan ini.

Kehadiran berbagai-bagai spesies sayuran yang diperkenalkan dari luar negara, terutama spesies dan kultivar dari negara yang berhawa dingin, seperti kubis, asparagus, karot, tomato, salad dan lain-lain kini menguasai bekalan sayuran tempatan. Oleh itu, jika inisiatif, langkah-langkah positif dan komersial tidak dilakukan untuk memperkenalkan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa tempatan, ditakuti lama-kelamaan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa tempatan ini semakin dilupakan. Pada masa ini pun ada generasi muda yang tidak lagi dapat mengecam tumbuhan sayuran ini, jauh lagi dapat menghayatinya sebagai warisan negara.

Sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa ini sudah lama terbiar, kurang dilakukan penyelidikan dan kini banyak spesies diancam kepupusan, disebabkan oleh pembangunan fizikal yang pesat dan sukar dikawal. Ancaman kepupusan sayuran ini akan sedikit sebanyak melenyapkan nilai-nilai teknik tradisional, seni dan budaya pemprosesan dan pengambilan makanan yang telah begitu lama dibudidayakan oleh nenek moyang kita.

Dalam buku ini, spesies sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa dihuraikan dalam satu bab sahaja. Susunannya mengikut abjad nama tempatan. Mengasingkan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa dalam bab yang berasingan tidak mungkin boleh dilakukan. Ini adalah kerana tiap-tiap spesies sayuran dipelbagaikan kegunaannya. Contohnya, petai, jika dimakan mentah bersama nasi dianggap sebagai ulam. Tetapi apabila dimasak atau dijadikan ramuan dalam masakan tradisional, seperti sambal tempoyak daun kayu, petai dianggap sebagai penyedap rasa. Begitu juga kacang panjang yang juga merupakan sayuran komersial, lenggai mudanya kadang-kadang dibuat ulam dan pucuknya pula merupakan sayuran tradisional.

Dalam bab ini dihuraikan tentang spesies sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa termasuk ilustrasi gambar warna bagi memudahkan pengenalpastian tumbuhan ini. Dihuraikan juga sedikit sebanyak tentang cara-cara pembiakan dan penanamannya.

Dalam buku ini nama tempatan dalam bahasa Melayu diberi keutamaan. Bagaimanapun nama-nama tempatan ini mengelirukan oleh sebab nama-nama ini mengikut dialek daerah atau negeri sehingga kadang-kadang terdapat banyak nama yang diberi kepada satu spesies sayuran. Dalam hal ini satu nama tempatan yang biasa digunakan dipilih dan diberi keutamaan. Nama ini diharapkan dapat dipopularkan sebagai nama baku sayuran ini. Nama lain juga ditulis kerana nama-nama ini sering digunakan di daerah dan negeri masing-masing.

Selain nama tempatan, nama sains atau nama botaninya juga diberi keutamaan, oleh sebab nama ini digunakan di seluruh dunia. Sinonimnya jika ada, akan ditulis memandangkan sinonim ini masih lagi terdapat dalam berbagai-bagai penerbitan. Nama Inggeris juga akan ditulis, jika terdapat nama sayuran ini dalam bahasa tersebut.

Diharapkan buku ini akan menjadi panduan pekebun-pekebun, suri-suri rumah dan penggemar-penggemar sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa seterusnya menanam dan memakan sayuran ini.

Buku ini juga boleh digunakan sebagai rujukan pelajar-pelajar hortikultur, botani dan penyelidik-penyelidik alam tumbuh-tumbuhan.

ISMAIL SAIDIN

Penghargaan

Sekiranya tidak ada galakan dan bantuan Universiti Kebangsaan Mala
buku *Sayuran Tradisional, Ulam dan Penyedap Rasa* ini tidak dapat
Oleh itu ucapan terima kasih saya tujukan:

Kepada Yang Berbahagia Profesor Dato' Dr. Zakri A. Hamid, Timbala
Canselor (Hal Ehwal Akademik) Universiti Kebangsaan Malaysia yang
memberi galakan dan bantuan.

Kepada Profesor Dr. Muhammad Hj. Salleh, Sasterawan Negara,
beliau menjadi Pengarah ATMA tidak putus-putus memberi bimbingan
ajar semasa menulis buku ini.

Kepada Profesor Dr. Abdul Latiff Mohamed, Timbalan Dekan,
dan Teknologi yang bukan sahaja sudi menyemak manuskrip ini, tetapi
murah hati menyumbangkan buku dan kertas penyelidikan yang diperlukan.

Kepada Encik Hasrom Haron, Pegawai Penerbitan Tingkatan Tertinggi
Faizah Ahmad dan semua pegawai dan kakitangan Pejabat Penerbit, Universiti
Kebangsaan Malaysia yang bertungkus lumus menerbitkan buku ini. Kepada
Zainah Ashaari dari Dewan Bahasa dan Pustaka yang begitu tekun menyemak
manuskrip buku ini.

Tidak lupa juga saya kepada Saudara Kamel Abdul Azem Ol
Perbadanan Putrajaya dan Saudara Sauji Misnan dari Rimba Ilmu, Univ
yang turut sama dalam penyelidikan dan kerja lapangan.

Kepada semua pegawai dan kakitangan ATMA yang banyak membantu
dalam penulisan buku ini. Kepada mereka yang saya temui semasa
kerja penyelidikan saya terhutang budi dan berterima kasih.

1
Pengenalan

Sayuran adalah sumber makanan penting di samping makanan utama seperti nasi atau sumber karbohidrat lain. Seperti tanaman lain, tumbuhan sayuran juga ada yang telah melalui evolusi pemilihan baka, proses penghibridan dan penanaman mengikut kaedah-kaedah sains untuk tujuan komersial. Bagaimanapun, masih terdapat banyak spesies yang masih lagi dalam keadaan semula jadinya dan tidak dimajukan sebagai komoditi makanan yang penting. Kebanyakan spesies ini masih lagi tumbuh liar atau ditanam dalam kebun guna sendiri atau porak.

Pembudidayaan sayuran ini mengandungi unsur-unsur kebudayaan, seperti teknik tradisional pemprosesan dan pengambilan makanan, taksonomi desa dalam mengenal pasti tumbuhan dan teknik penanamannya. Nama-nama sayuran ini sering ditemui dalam peribahasa, pantun, serta mantera. Nama-nama sayuran ini juga digunakan untuk menamakan kampung, bandar dan negeri adalah sangat menarik untuk diketahui.

Takrif dan Kumpulan Sayuran

Sayuran boleh ditakrifkan sebagai bahagian-bahagian tumbuhan yang lembut dan sukulen seperti batang, daun, bunga, buah, ubi, rizom, umbut, rebung dan lain-lain yang dimakan sebagai sajian penting di samping makanan utama seperti nasi atau sumber karbohidrat lain.

Sayuran dibahagikan kepada dua kumpulan. Pembahagian ini dibuat semata-mata untuk memudahkan penulisan.

1. Sayuran Komersial
2. Sayuran Tradisional

Sayuran Komersial

Sayuran komersial ialah sayuran yang dibiak dan ditanam mengikut kaedah-kaedah sains dan kebanyakannya telah melalui evolusi pemilihan baka, penghibridan dan telah menghasilkan berbagai-bagai varieti, kultivar dan hibrid, sehingga sukar ditentukan keasliannya. Sayuran ini menjadi komoditi penting, bukan sahaja dapat dibeli di pasar-pasar tetapi ada juga yang menjadi komoditi yang dieksport dan diimport.

Sayuran Tradisional

Sayuran tradisional ialah sayuran yang tidak ditanam secara komersial dan kebanyakan spesies sayuran ini masih lagi dalam bentuk asli, baik spesies yang diperkenalkan dari luar negara atau pun spesies asli negara ini. Sebahagian besar spesies ini ditanam secara perkebunan guna sendiri atau porak dan masih banyak lagi yang tumbuh liar

di hutan-hutan. Sayuran ini jarang-jarang dijual di pasar dan sering dianggap sebagai sayuran yang bermutu rendah atau sayuran kampung.

Berdasarkan pembudidayaan bahagian-bahagian tumbuhan dan teknik tradisional pemprosesan dan pengambilan makanan, sayuran tradisional ini dibahagikan pula kepada dua subkumpulan:

1. Sayuran Ulam dan Pucuk
2. Sayuran Penyedap Rasa

Sayuran Ulam dan Pucuk

Sayuran ulam dan pucuk ialah bahagian-bahagian tumbuhan seperti bunga, buah, batang, rizom dan pucuk yang segar dan sukulen dimakan mentah di samping nasi. Ulam dan pucuk ini dapat merangsang selera sehingga seseorang itu dapat makan nasi lebih enak dan berselera. Status ulam dan pucuk berbeza dari segi rasa dan rangsangan selera sehingga disebut dalam peribahasa "Pucuk dicita ulam mendatang..." Ulam dan pucuk ini juga dianggap sebagai ubat dalam masyarakat Melayu.

Sayuran Penyedap Rasa

Sayuran penyedap rasa ialah bahagian-bahagian tumbuhan seperti bunga, buah, biji, daun, pucuk, rizom, ubi dan lain-lain yang dapat menimbulkan kelazatan kepada berbagai-bagai resipi masakan lauk-pauk dan sayuran lain sehingga masakan itu dapat dinikmati dengan lebih berselera.

Kepelbagaian Spesies Sayuran

Mengikut Soepadmo (1983) terdapat lebih kurang 300 spesies sayuran di sekitar Asia Tenggara. Daripada jumlah ini, 80 spesies masih lagi tumbuh liar di hutan-hutan, 95 spesies sebagai rumpai, 20 spesies tumbuh liar atau kadang-kadang ditanam, dan 120 spesies sahaja yang dibudidayakan sebagai tanaman sayuran.

Siemonsma dan Kasem Piluek (1993) pula melaporkan bahawa di sekitar Asia Tenggara terdapat hampir 1000 spesies tumbuhan yang pada mulanya dipungut di hutan-hutan dan dimakan sebagai sayuran. Daripada jumlah ini, 500 spesies menjadi kultivar primitif dan lebih kurang 200 spesies daripada jumlah ini ditanam secara porak. Kira-kira 30 spesies daripada jumlah 200 spesies tersebut didapati sesuai untuk sayuran pasaran harian dengan penggunaan tenaga buruh intensif, dan 20 spesies pula sesuai untuk pengeluaran sayuran komersial mengikut teknik termoden yang sering diamalkan di negara maju.

Selain itu, terdapat pula kira-kira 80 spesies sayuran yang diperkenalkan dari luar negara sejak duhulu lagi. Daripada jumlah ini, kira-kira 50 spesies diperkenalkan dari Amerika Tropika, Asia Tropika dan kawasan tropika lain sama ada secara langsung atau tidak langsung. Spesies ini telah dapat hidup dengan baik, malah ada spesies yang menjadi rumpai atau tumbuh liar. Selebihnya, kira-kira 30 spesies sayuran dari negara yang berhawa dingin diperkenalkan oleh penjajah dan kini banyak

ditanam di tanah-tanah tinggi seperti Cameron Highlands, Bukit Fraser dan Bukit Tinggi.

Penemuan Sayuran Tradisional

Makanan utama orang Melayu sejak dahulu lagi ialah nasi. Rasa nasi agak hambar. Tanpa lauk-pauk dan sayuran, nasi mungkin tidak lalu dimakan banyak. Nenek moyang kita zaman dahulu memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan kerja seharian mereka. Oleh sebab itu nasi perlu dimakan banyak untuk menampung keperluan tenaga ini.

Untuk makan nasi dengan lebih berselera dan banyak, nenek moyang kita perlu mencari sesuatu daripada sumber alam. Selain haiwan buruan dan ikan, sumber alam yang menjadi lauk kepada nasi ialah sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa.

Bila dan bagaimana nenek moyang kita menemui dan membudidayakan sumber alam ini sukar ditentukan. Penemuan dan pembudidayaannya mungkin bermula apabila nenek moyang kita mula hidup bermasyarakat atau bertamadun dan tahu bercucuk tanam. Mengikut Baker (1964) tamadun manusia dikatakan bermula apabila manusia tahu bercucuk tanam atau bertani. Ini bermakna bahawa penemuan dan pembudidayaan tumbuhan ini adalah evolusi yang agak tua.

Ramai berpendapat bahawa pengecaman tumbuhan yang boleh dimakan didasarkan kepada haiwan yang memakan tumbuhan itu. Penulis berpendapat nenek moyang kita kemungkinannya menggunakan kepintaran dan deria mereka dalam mengenal pasti tumbuhan yang boleh dimakan berdasarkan ciri-ciri seperti yang berikut:

1. Warna tumbuhan yang menarik
2. Rupa bentuk tumbuhan yang unik
3. Bau atau aroma bahagian-bahagian tumbuhan
4. Rasa bahagian-bahagian tumbuhan

Warna Tumbuhan yang Menarik

Warna yang menarik ialah ciri tarikan utama bagi manusia, begitu juga haiwan, untuk mendekati tumbuhan. Ilustrasi gambar warna yang terdapat dalam buku ini jelas menunjukkan sebilangan besar spesies sayuran mempunyai warna yang menarik.

Rupa Bentuk Tumbuhan yang Unik

Rupa bentuk tumbuhan yang unik juga ialah ciri tarikan untuk mendekati tumbuhan. Contohnya seperti geli-geli (*Lansia pinosa*), ketumbit jantan (*Emilia sonchifolia*), keman air (*Neptunia oleracea*), putat kampung (*Barringtonia speciosa).*

Bau atau Aroma Bahagian-bahagian Tumbuhan

Bau atau aroma merupakan ciri yang penting untuk mendekati seterusnya mengecam tumbuhan yang boleh dimakan. Contohnya: kantan (*Etlingera elatior*), limau purut

(*Citrus hystrix*), langkuas (*Alpinia galanga*). Tumbuhan yang berbau busuk juga didekati. Contohnya: sekentut (*Paederia foetida*), gelenggang kecil (*Senna tora*), kerdas (*Archidendron microcarpum).*

Rasa Bahagian-bahagian Tumbuhan

Ciri tarikan akhir dan penting ialah rasa. Kebanyakan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa mempunyai rasa masam, manis, pedas, pahit, lemak atau kelat. Rasa masam adalah ciri utama menentukan tumbuhan yang boleh dimakan.

Penemuan Tumbuhan Beracun atau Memabukkan

Semasa menemui tumbuhan yang boleh dimakan ini, nenek moyang kita sering menemui tumbuhan yang beracun atau sering disebut mabuk, tetapi pengalaman mengatasi segala-galanya. Rasa pahit menunjukkan tumbuhan mengandungi racun. Nenek moyang kita amat berhati-hati tentang pokok yang bergetah putih atau jernih yang tergolong dalam famili Euphorbiaceae, Meliaceae, Apocynaceae, Araceae dan Moraceae yang boleh menyebabkan mabuk atau keracunan dan memudaratkan diri seperti gatal, melecur atau muntah-muntah. Penemuan tumbuhan yang memudaratkan ini sering disebut dalam pantun dan peribahasa:

Sayang sayang buah kepayang,
Dimakan mabuk dibuang sayang.

Kata keladi kemahang gatal,
Kata kemahang keladi gatal.

Tentunya sanggar itu rapuh,
Mengapa dipatah-patah;
Tentunya gadung itu mabuk,
Mengapa diratah-ratah.

Selain arif tentang tumbuhan yang beracun, nenek moyang kita ada caranya bagi membolehkan tumbuhan ini dimakan. Contohnya, kepayang (*Pangium edule*), buah dan pucuknya diketahui mengandungi sianida. Begitu juga ubi gadung (*Dioscorea hispida*) mengandungi dioskorin. Proses fermentasi, menjeruk dan merebus adalah teknik yang digunakan oleh nenek moyang kita bagi melarutkan bahan beracun.

Konsep Kebun Guna Sendiri atau Porak

Nenek moyang kita amat menghargai sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa. Oleh itu sayuran tersebut ditanam berdasarkan konsep kebun guna sendiri atau porak. Di dalam kebun ini berbagai-bagai spesies sayuran atau tanaman lain ditanam secara bercampur-campur. Baja yang digunakan ialah najis haiwan yang reput, abu kayu, tulang, buangan dapur dan sebagainya. Perkebunan secara ini mungkin dianggap primitif tetapi apabila kita mendalami sains tumbuhan, terutama tentang berbagai-

bagai spesies sayuran yang hidup bersimbiosis antara satu dengan yang lain, teknik ini ialah teknik yang baik. Teknik yang diamalkan ini, walaupun secara kebetulan, hampir sama dengan teknik perkebunan organik yang kini mula dipopularkan.

Hasil sayuran dari perkebunan guna sendiri, bukan sahaja segar dan lazat tetapi tidak mengandungi sebarang residu pestisid. Berbanding dengan teknik penanaman sayuran sekarang, sayuran komersial terutamanya, didapati mengandungi residu pestisid yang tinggi.

Dalam konsep kebun guna sendiri, berbagai-bagai sayuran dan tanaman lain ditanam. Pengecaman tanaman ini membantu mencipta taksonomi desa dalam memberi nama-nama tanaman ini dalam bahasa Melayu. Tidak ketinggalan juga tanaman yang diperkenalkan dari luar negara juga diberi nama dalam bahasa Melayu. Nama-nama tanaman ini, walaupun berbeza-beza mengikut dialek daerah atau negeri, merupakan ciptaan nenek moyang kita yang agak setanding dengan tatanama sains tumbuhan atau nama botani.

Teknik Tradisional Memproses Makanan

Pembudidayaan berbagai-bagai spesies sayuran ini telah mempengaruhi kewujudan pelbagai teknik tradisional pemprosesan dan pengambilan makanan tersebut, misalnya:

1. Memakan ulam dan pucuk
2. Memakan kerabu dan sayur campuran
3. Resipi-resipi sambal dan acar
4. Fermentasi dan jeruk
5. Resipi-resipi masakan tradisional

Memakan Ulam dan Pucuk

Memakan ulam dan pucuk yang terdiri daripada bahagian-bahagian tumbuhan yang segar dan memakannya secara mentah merupakan amalan pengambilan makanan yang diwarisi daripada nenek moyang kita. Amalan ini ialah amalan memakan sayur yang betul dan disyorkan oleh pakar diet. Memakan sayuran secara mentah ini dapat mengekalkan khasiat makanan seperti protein, mineral, vitamin dan lain-lain yang diketahui banyak terkandung dalam ulam dan pucuk yang segar. Ramai berpendapat bahawa ulam dan pucuk juga mengandungi khasiat ubat.

Memakan Kerabu dan Sayuran Campuran

Mencelur atau merebus sayuran lalu dimakan sebagai kerabu merupakan amalan memakan sayuran yang baik dan disyorkan. Apatah lagi jika kerabu ini terdiri daripada berbagai-bagai spesies sayuran. Mencelur atau merebus sayuran dapat melarutkan bahan beracun dan membasmi bakteria dan kulat yang boleh membawa penyakit. Selain itu, memakan sayuran campuran seperti dalam resipi nasi ulam atau nasi kerabu juga adalah amalan yang baik. Contohnya, nasi ulam yang dicampur dengan sehingga empat puluh spesies sayuran, dikatakan dapat menghindarkan penyakit. Secara kebetulan, apabila seseorang itu rajin makan ulam seperti dalam resipi nasi

ulam atau nasi kerabu, pengambilan khasiat makanan, terutamanya mineral dan vitamin yang seimbang terjamin.

Sambal dan Acar

Sambal dan acar ialah cara pembudidayaan berbagai-bagai spesies sayuran sebagai penyedap rasa atau pembuka selera. Contohnya, sambal tempoyak daun kayu. Berbagai-bagai spesies pucuk dan daun muda menjadi ramuan dalam sambal ini. Kadangkala sambal tempoyak daun kayu ini disediakan dengan menggunakan campuran pucuk dan daun muda yang terdiri daripada hampir 114 spesies tumbuhan.

Spesies buah-buahan yang tidak dimakan segar atau yang masih muda seperti remnia (*Bouea macrophylla*), macang (*Mangifera foetida*), binjai (*Mangifera caesia*) belimbing buluh (*Averrhoa bilimbi*) dan lain-lain juga dibuat sambal. Selain sambal, spesies buah-buahan yang tidak dimakan segar atau yang masih muda juga dibuat acar. Sambal dan acar ialah resipi tradisional yang diwarisi daripada nenek moyang kita.

Fermentasi dan Jeruk

Fermentasi dan menjeruk berbagai-bagai spesies sayuran ialah salah satu teknik memproses makanan. Contohnya, tempe ialah hasil fermentasi kacang soya (*Glycine max*). Orang Melayu keturunan Jawa telah lama tahu menggunakan kulat dalam proses fermentasi ini.

Fermentasi dan menjeruk juga merupakan proses melarutkan racun. Contohnya, kepayang (*Pangium endule*) terkenal kerana bijinya mengandungi sianida. Biji kepayang setelah direbus, dilakukan fermentasi dengan abu kayu selama beberapa minggu. Selepas itu, biji-biji ini boleh dijadikan sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional.

Berbagai-bagai spesies sayuran seperti petai, maman, asam paya, gegeli, rebung buluh dan lain-lain juga dijeruk. Proses ini bukan sahaja merupakan cara penyimpanan makanan untuk tempoh yang singkat, tetapi juga cara melarutkan bahan beracun yang terkandung di dalam sayuran tersebut. Jeruk terkenal di kalangan masyarakat Melayu sebagai penyedap rasa dan pembuka selera makan nasi.

Resipi Masakan Tradisional

Terdapat berbagai-bagai resipi masakan tradisional yang diwarisi daripada nenek moyang kita. Resipi-resipi ini tidak boleh dipisahkan dengan sayuran penyedap rasa seperti langkuas, kunyit, cabai, kayu manis, asam jawa, bawang dan sebagainya.

Unsur-unsur Sayuran dalam Budaya

Nenek moyang kita amat menghayati tumbuhan yang boleh dimakan, sama ada sebagai sayuran, ubat atau sebagai makanan tambahan. Nama-nama tumbuhan

ini disebut dalam pantun, peribahasa, mantera, syair dan lain-lain. Nama-nama tempat, kampung, bandar dan negeri juga ada yang didasarkan kepada nama-nama tumbuhan ini.

Contoh pantun:

Asam kandis asam gelugur,
Ketiga dengan asam remnia;
Nyawa menangis di pintu kubur,
Hendak kembali ke alam dunia.

Pohon cemperai pohon delima,
Anak tupai berpuak-puak;
Bermisai ku sangka panglima,
Rupanya misai penapis tuak.

Kemumu tidak keladi pun tidak,
Kelopak seperti ranting ketapang;
Ilmu tidak budi pun tidak,
Lonjak seperti kambing tempang.

Contoh nama tempat, bandar dan negeri

Melaka	*Phyllanthus emblica*
Kulim	*Scorodocarpus borneensis*
Kantan	*Etlingera elatior*
Jerangau	*Acorus calamus*
Gelugur	*Garcinia atroviridis*
Cangkat Jering	*Archidendron jiringa*

Pemuliharaan

Setelah melihat kembali evolusi sayuran tradisional dan unsur-unsur kebudayaan serta teknik tradisional memproses dan mengambil makanan, kita dapat merasakan betapa kayanya kebudayaan dan kesenian Melayu dalam aspek ini. Malangnya sayuran tradisional ini semakin hari semakin dilupakan. Generasi muda sekarang tidak lagi dapat mengecam tumbuhan sayuran ini dan apatah lagi menghayatinya sebagai warisan negara. Pembangunan fizikal yang pesat dan sukar dikawal menyebabkan banyak spesies sayuran ini menghadapi ancaman kepupusan.

Satu cara untuk pemuliharaan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa ini adalah dengan cara menanam lebih banyak sayuran ini di sekitar kawasan rumah. Kalau nenek moyang kita zaman dahulu sudah ada sistem porak (Malay Home Gardens) tidak ada sebab kita tidak boleh menanam sayuran ini, bukan sahaja untuk tujuan pemuliharaan tetapi juga untuk mendapatkan makanan tambahan yang berkhasiat. Pihak yang berkuasa juga perlu mengadakan taman-taman khusus bagi tanaman ini untuk tujuan penyelidikan, pembelajaran dan seterusnya pemuliharaan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa ini sebagai warisan negara.

2
Pembiakan dan Penanaman

Pada amnya, pembiakan dan penanaman sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa adalah sama dengan pembiakan dan penanaman sayuran komersial atau tanaman lain. Bagaimanapun, kebanyakan spesies dan kultivar sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa ini, masih lagi dalam bentuk asli atau boleh dikatakan berbentuk kultivar primitif. Oleh itu, teknik pembiakan dan penanamannya masih banyak yang belum difahami.

Pembiakan

Pembiakan ditakrifkan sebagai cara-cara memperbanyak bilangan pokok mengikut teknik tertentu. Teknik ini berbeza-beza mengikut spesies, varieti dan kultivar pokok. Pekebun perlu mengikuti panduan dan teknik pembiakan yang telah disarankan dan melakukannya secara amali bagi mendapatkan kejayaan sepenuhnya. Pembiakan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa dibahagikan kepada dua cara:

1. Pembiakan biji benih
2. Pembiakan vegetatif

Pembiakan Biji Benih

Pembiakan biji benih ialah cara yang paling mudah untuk membiak atau memperbanyak bilangan pokok. Bagaimanapun, pembiakan cara ini ada keburukan dan kelemahannya yang perlu diketahui oleh pekebun.

Kebanyakan biji benih biasanya tidak menurunkan baka yang tulen. Biji benih daripada spesies sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa atau kultivar primitifnya, bukan sahaja sukar didapati yang baik tetapi juga viabilitinya sukar ditentukan.

Dalam hal ini pembiakan cara biji benih disyorkan untuk herba semusim, tumbuhan renek yang ditanam secara semusim atau mana-mana spesies dan kultivar yang sukar dibiakkan dengan cara pembiakan vegetatif.

Pemilihan Biji Benih

Kesukaran mendapatkan biji benih adalah salah satu punca yang menyebabkan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa sukar dimajukan. Hingga kini belum ada sumber bagi mendapatkan biji benih yang baik. Juga, belum ada lagi kebun atau ladang khusus yang diusahakan untuk pengeluaran biji benih sayuran ini. Terpulanglah kepada pekebun-pekebun untuk mendapatkan biji benih daripada berbagai-bagai sumber.

Bagi memastikan tumbuhan yang ditanam hidup subur, biji benihnya hendaklah dipilih dengan betul. Antara panduan cara-cara memilih biji benih yang betul yang boleh diikuti adalah seperti berikut:

1. Pastikan biji benih diambil daripada buah yang cukup masak.
2. Biji benih perlu dibersihkan daripada isi atau kulit, secara membasuhnya dengan air yang bersih dan mengeringkannya di tempat yang teduh. Jangan sekali-kali biji benih tersebut dikeringkan di bawah sinar matahari yang terik. Semasa membersih dan membasuh, biji benih yang timbul di permukaan air hendaklah dibuangkan. Biji benih yang tenggelam sahaja digunakan.
3. Biji-biji yang halus seperti biji bayam tidak perlu dibasuh, memadai dibersihkan dengan cara menampi sahaja.
4. Jika biji benih perlu disimpan untuk suatu tempoh, pastikan biji-biji ini bersih dan telah dikeringkan. Simpan biji benih ini di dalam botol yang kering dan bersih, dan kemudian ditutup rapat.
5. Jangan menggunakan biji benih yang ada tanda-tanda serangan kulat atau serangga.

Pekebun-pekebun diingatkan, kebanyakan spesies sayuran, terutamanya herba, viabilitinya adalah terlalu singkat.

Penyemaian Biji Benih

Penyemaian biji benih merupakan penanaman awal supaya percambahan biji benih dapat dikawal dan anak-anak benih yang bercambah dapat dijaga dengan rapi pada awal hidupnya. Penyemaian juga ialah cara pemilihan biji benih yang baik percambahannya. Anak-anak pokok yang bercambah dengan baik dan subur sahaja yang dipilih dan digunakan.

Penyemaian biji benih biasanya dilakukan untuk biji benih yang terhad bekalannya seperti biji cabai, terung, dan biji benih lain yang bersaiz halus. Biji benih ini disemai ke dalam kotak semaian, pasu atau bekas yang sesuai. Kotak semaian atau pasu diisi dengan tanah campuran, sebaiknya terdiri daripada tanah bakar atau tanah permukaan atas yang diambil dari hutan dan yang telah diayak dan pasir sungai yang bersih. Kadar campurannya ialah 2 bahagian tanah bakar atau tanah hutan dan 1 bahagian pasir sungai.

Biji benih yang halus dan kecil sebaiknya digaul dengan pasir yang kering sebelum ditanam atau ditabur ke atas permukaan tanah campuran semaian. Biji benih yang telah ditabur itu dikambus secara menabur tanah campuran semaian sekadar cukup menutupi biji benih itu sahaja.

Semaian ini diletakkan di tempat yang teduh supaya terlindung daripada cahaya matahari yang terik dan air hujan. Penyiraman perlu dilakukan pagi dan petang, sebaiknya dengan menggunakan ros penyiraman yang halus.

Setelah bercambah dan senang dikendalikan pilih anak-anak pokok yang subur sahaja untuk ditanam. Pekebun boleh memilih sama ada untuk menanam anak semaian ini secara terus ke batas atau menanamnya ke dalam karung plastik yang diisi dengan

tanah campuran terlebih dahulu. Penanaman ke dalam karung plastik disyorkan dan cara ini lebih memudahkan pekebun apabila menanam ke batas atau ke kebun kelak.

Penyemaian dan Penanaman Terus ke Kebun

Kebanyakan spesies dan kultivar sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa boleh disemai dan ditanam terus ke kebun atau ladang. Contohnya seperti kacang bendi, peria, bayam, maman dan lain-lain. Biji-biji yang halus seperti bayam atau maman perlu juga digaul dengan pasir yang kering sebelum ditabur. Biji benih yang kasar seperti kacang bendi, timun, peria perlu disemai 3-5 biji dalam satu lubang. Setelah biji benih ditabur atau disemai sungkupan perlu dibuat bagi melindungi biji benih daripada cahaya matahari yang terik dan hujan supaya biji benih tidak dilarikan oleh air. Sungkupan sebaiknya terdiri daripada rumput-rumput kering.

Anak semaian daripada biji yang halus perlu juga dilakukan penjarangan dengan mencabut mana-mana anak semaian yang tidak subur atau yang tumbuh terlalu rapat. Anak-anak semaian daripada biji yang kasar pula perlu juga dibuat penjarangan dengan memilih anak semaian yang subur dan meninggalkan 1-2 pokok sahaja pada satu lubang.

Pembiakan Vegetatif

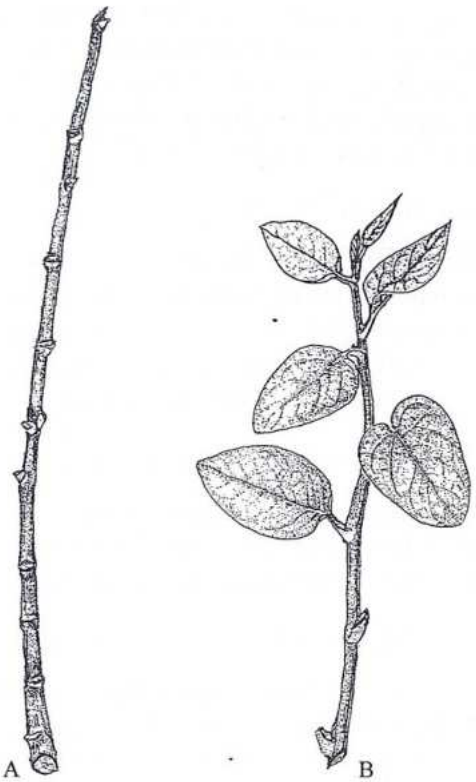
Pembiakan vegetatif ialah cara membiak atau memperbanyakkan pokok dengan menggunakan bahagian-bahagian tertentu pokok seperti batang, dahan, ubi, sulur, bawang dan lain-lain. Pembiakan ini disebut juga pembiakan tak mengawan atau *pembiakan yang tidak ada hubungannya dengan seks. Pembiakan ini dilakukan* kepada pokok yang tidak mengeluarkan biji benih atau biji benihnya sukar didapati. Ada kalanya pembiakan ini lebih mudah dilakukan bagi mendapatkan anak-anak yang banyak dan tulen bakanya.

Kebanyakan spesies dan kultivar sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa dibiakkan dengan cara vegetatif seperti di bawah:

1. Keratan
2. Belahan rumpun
3. Anak dan sulur
4. Ubi, rizom dan bawang

Keratan

Kebanyakan pokok mudah dibiakkan dengan cara keratan yang diambil daripada batang, dahan atau ranting. Ada spesies pokok yang mudah dibiakkan dengan keratan berkayu keras dan yang lainnya pula mudah dibiakkan dengan keratan berkayu sederhana atau keratan pucuk berdaun. Oleh itu, keratan boleh *dibahagikan kepada keratan berkayu keras, keratan berkayu sederhana dan keratan* pucuk berdaun.



Keratan berkayu keras — Keratan pucuk berdaun

RAJAH 1. Contoh keratan bagi pembiakan vegetatif

1. Keratan Berkayu Keras (Rajah 1-A)

Banyak spesies pokok renek mudah dibiakkan dengan keratan berkayu keras. Keratan ini diambil daripada pangkal batang, dahan atau ranting dan berukuran sepanjang 15-20 cm serta terdapat banyak mata tunas. Pisau atau gunting yang tajam perlu digunakan untuk memotong atau mengerat keratan. Pangkal keratan elok dipotong serong sedikit di bawah satu mata tunas. Buangkan daun-daun yang masih terdapat pada keratan.

Keratan ini disemai ke dalam kotak semaian yang telah diisi dengan tanah campuran. Kira-kira 2/3 daripada panjang keratan itu hendaklah dibenamkan ke dalam kotak semaian. Tanah semaian yang baik untuk keratan ini ialah pasir sungai yang bersih. Ada juga keratan daripada spesies tertentu yang boleh ditanam terus ke batas. Contohnya: ubi kayu dan cekur manis.

2. Keratan Berkayu Sederhana

Ada spesies pokok yang mudah dibiakkan dengan keratan berkayu sederhana jika dibandingkan dengan keratan berkayu keras. Biasanya pokok renek yang memanjat mudah dibiakkan dengan cara ini. Contohnya pepesan dan sekentut.

Umumnya cara menyemai keratan berkayu sederhana ini sama dengan cara menyemai keratan berkayu keras. Bagaimanapun, tanah semaian untuk menyemai keratan ini terdiri daripada campuran 2 bahagian tanah pasir dan 1 bahagian serbuk gergaji yang bersih. Ada juga keratan berkayu sederhana ini yang baik pertumbuhan akarnya jika menggunakan tanah bakar sahaja.

3. Keratan Pucuk Berdaun (Rajah 1-B)

Keratan ini diambil dari hujung dahan atau ranting dan panjangnya kira-kira 15-20 cm serta mempunyai pucuk dan sedikit daun. Bagi kebanyakan herba, keratan ini disebut keratan hijau. Cara menyemainya sama dengan cara menyemai keratan berkayu keras atau berkayu sederhana. Bagaimanapun, tanah semaian disyorkan terdiri daripada tanah pasir atau tanah bakar sahaja.

Penjagaan Semaian Keratan

Seperti juga semaian biji benih, semaian keratan perlu dijaga rapi. Penyiraman air perlu dilakukan pagi dan petang. Jangan sekali-kali membiarkan semaian keratan ini kekeringan. Sekitar tapak semaian hendaklah sentiasa bersih.

Mengubah Keratan yang Telah Berakar

Keratan yang telah berakar diubah ke dalam karung plastik yang telah diisikan dengan tanah campuran yang terdiri daripada 5-7 bahagian tanah bakar atau tanah hutan, 3 bahagian najis haiwan yang reput dan 2 bahagian pasir sungai. Keratan yang telah ditanam di dalam karung plastik perlu dipelihara di tempat yang teduh sehingga cukup besar dan subur sebelum dipindahkan ke kebun atau ladang.

Belahan Rumpun

Kebanyakan herba yang hidupnya berumpun atau berperdu biasanya boleh dibiakkan dengan cara belahan rumpun. Rumpun herba ini digali dan kemudian dicerai-ceraikan hingga menjadi beberapa pokok dan ditanam semula ke tempat lain. Contoh: serai, kunyit, langkuas.

Menanam Anak dan Sulur

Terdapat spesies pokok renek dan herba yang sering mengeluarkan anak atau sulur pada pangkal pokok atau sekitar rumpunnya. Anak atau sulur ini boleh digali dan menanamnya semula di tempat lain. Contoh: karipule, bogak, ketumbar jawa, keladi.

Menanam Ubi, Rizom dan Bawang

Kebanyakan herba yang mempunyai ubi, rizom dan bawang boleh dibiakkan dengan cara menanam ubi, umbisi, rizom dan bawangnya. Ubi, rizom dan bawang yang cukup tua boleh disemai atau ditanam terus ke kebun. Bagaimanapun, pekebun-pekebun perlu memperhatikan tempoh "rehat" setengah-setengah ubi, rizom atau bawang. Ubi, rizom atau bawang yang mempunyai tempoh rehat ini bercambah hanya apabila sampai musimnya atau pada masa tertentu sahaja apabila tempoh

rehatnya berakhir. Sebaiknya ubi, rizom atau bawang yang mula bercambah atau bertunas sahaja yang ditanam.

Penanaman

Sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa sering ditanam di sekitar rumah dalam sistem porak atau sistem kebun guna sendiri. Ada juga yang ditanam di kawasan tertentu selepas pembukaan tanah baru. Kawasan ini perlu dibersihkan dan kemudian diikuti dengan kerja memerun dan membakar. Seterusnya, berbagai-bagai sayuran tradisional ditanam. Pekebun-pekebun sedar bahawa sayuran hidup dengan baik dan subur selepas ditanam di tanah baru yang dibuka dan selepas kerja-kerja membakar dilakukan.

Walau bagaimanapun sistem ini dianggap primitif. Namun begitu, apabila kita lihat pengagihan berbagai-bagai spesies dan kultivar yang ditanam secara bercampur-campur di kawasan berkenaan, tanaman didapati hidup dengan subur, tidak diserang oleh serangga atau penyakit, dan rasa sayurannya pula lebih enak. Sebenarnya, pekebun-pekebun ini, sedar atau tidak, telah mengamalkan tanaman giliran, bermula daripada tanaman jenis legum (Leguminosae), herba semusim hinggalah tanaman saka. Selain legum yang dapat membaiki kesuburan tanah, tanaman ini bersimbiosis antara satu dengan yang lain.

Sistem ini amat disyorkan untuk perkebunan sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa. Sistem ini dinamai sistem porak atau sistem kebun guna sendiri.

Mengerjakan Tanah

Tanah perlu dibersihkan dan dibajak atau dicangkul sama seperti menyediakan kebun lain. Elakkan daripada menggunakan racun rumpai atau membakar semasa membersihkan kebun. Tanah yang telah dibajak ditabur dengan kapur bagi mengurangkan kemasaman tanah atau untuk meninggikan pH tanah. Tanah ini kemudiannya ditabur dan digaul dengan najis haiwan yang reput atau kompos secukupnya. Elakkan daripada menggunakan najis ayam yang dibekalkan dari industri ternakan ayam yang besar kerana najis ayam ini telah disembur dengan racun serangga bagi mengawal lalat. Sebaiknya gunakanlah najis lembu, kerbau, kambing atau najis ayam ternakan sendiri yang telah cukup reput. Terpulanglah kepada pekebun-pekebun untuk menyediakan batas mengikut saiz yang diperlukan untuk persediaan menanam.

Konsep Tanaman Giliran

Pekebun-pekebun perlu memahami maksud dan faedah tanaman giliran. Dengan mengamalkan konsep tanaman gilirian ini, pekebun-pekebun perlu menukar ganti spesies dan kultivar tanaman dari satu musim ke satu musim yang lain.

Sebagai contoh, pekebun boleh menanam berbagai-bagai spesies dan kultivar sayuran dengan memulakan penanaman sayuran jenis kekacang atau legum. Apabila pokok kacang mula berbuah, tanam pula bendi berhampiran dengannya. Apabila pokok kacang habis berbuah dan mati, bendi pula mengambil tempatnya.

Pekebun sebaiknya menanam sayuran secara bercampur-campur, terutamanya sayuran buah bercampur dengan sayuran daunan. Elakkan daripada menanam tanaman saka seperti ubi kayu dan pokok renek yang tergulung dalam famili Euphorbiaceae. Tanaman ini sebaiknya ditanam di satu sudut yang lain. Elakkan juga menanam sayuran secara bercampur-campur daripada genus atau famili yang sama seperti terung dengan cili.

Tujuan penanaman giliran dan bercampur-campur ini, bukan sahaja dapat membaiki dan mengekalkan kesuburan tanah tetapi juga dapat mengurangkan serangan serangga dan penyakit. Tanaman ini pula sentiasa bersimbiosis antara satu dengan yang lain.

Penjagaan Tanaman

Penyiraman air perlu dilakukan pagi dan petang. Elakkan daripada menggunakan air paip awam dan sebaiknya menggunakan air dari kolam, telaga atau sungai. Sekarang ini terdapat kemudahan pam air dan sistem renjisan yang mudah dipasang.

Pekebun-pekebun perlu menggunakan baja asli seperti najis haiwan yang reput, kompos, air basuhan ikan, reja-reja buangan dapur dan sebagainya. Elakkan daripada menggunakan baja kimia atau baja tiruan. Bagaimanapun, jika perlu pekebun-pekebun boleh menggunakan baja kimia seperti baja sebatian kompleks yang diimport, yang terdiri daripada sebatian dalam nisbah seperti 15:15:15, 12:12:17:2 + T.E. dan urea. Baja ini sebaiknya dilarutkan terlebih dahulu di dalam air, kira-kira 1 sudu makan dalam 4 liter air dan kemudian disiram ke pangkal pokok. Kekerapan pembajaan dengan baja ini, kira-kira 1-2 minggu sekali. Pekebun perlu sentiasa memperhatikan kesuburan tanaman bagi menentukan kekerapan membaja.

Keselamatan Tanaman

Penanaman secara giliran dan cara bercampur-campur seperti yang telah diterangkan di atas, dapat mengurangkan serangan serangga dan penyakit. Oleh sebab itu, pekebun tidak digalakkan menggunakan racun makhluk perosak. Penggunaan racun ini boleh menyebabkan kemusnahan serangga pemangsa.

Dalam menjaga rumpai, pekebun juga tidak digalakkan menggunakan racun rumpai. Pekebun boleh membuat sungkupan daripada kompos atau daun-daun kering bagi mengawal pertumbuhan rumpai. Sekarang ini terdapat polietena yang boleh digunakan untuk sungkupan bagi mengawal pertumbuhan rumpai.

Kebersihan Sekitar Kebun

Pekebun hendaklah menanam sayuran ini di tempat yang bersih dan sentiasa menjaga kebersihan sekitarnya. Jangan sekali-kali menanam sayuran tradisional, ulam dan penyedap rasa ini di tempat yang kotor seperti berhampiran dengan limbah, kumbahan atau tandas kerana sayuran ini sering dimakan mentah sebagai ulam. Jika sayuran ini ditanam di tempat yang kotor atau kebun yang sentiasa tercemar dengan berbagai-bagai kotoran, sayuran ini mungkin tidak dapat dinikmati dengan rasa yang enak dan menyelerakan.

3
Huraian Spesies

Akar Ruas-ruas

Asystasia gangetica (L.) Anders. (Gambar 1)
Famili: Acanthaceae
Nama Lain: Rumput Israel

Herba memanjat secara melilit atau merayap sehingga 1-2 meter panjang. Daun ovat, 5-10 cm panjang, 2.5-3.5 cm lebar, tip runcing, bes bundar atau runcing berwarna hijau tua. Infloresen rasem, 5-12 cm panjang dan bunga berwarna putih atau putih kekuningan. Buah kapsul, silinder 1-1.5 cm panjang dan berbiji halus dan banyak.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Asystasia gangetica* spp. *micrantha* (Nees) Ensermu (gambar 2), mempunyai bunga yang kecil, berwarna putih dan tengahnya bertompok-tompok kebiruan.

Negara asal: Afrika Barat hingga ke New Guinea dan diperkenalkan ke Malaysia pada tahun 1876 sebagai tanaman hiasan dan kini menjadi rumpai yang sukar dibasmi.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk herba ini ialah sayuran tradisional. Biasanya dimasak rebus manis atau dimasak dengan ikan atau daging dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional yang digemari. Rasanya tidak begitu menyelerakan tetapi sayuran ini mengandungi khasiat makanan yang baik terutama mineral dan vitamin. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang dimakan mengandungi: kalsium 205 mg, ferum 7-8 mg, vitamin A 7615 1.U. B_1 1.16 mg, B_2 0.20 mg, dan vitamin C 53 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam dan tumbuh liar sebagai rumpai yang sukar dikawal atau dibasmi. Pembiakannya adalah dengan biji benih atau keratan pucuk atau ruas batang yang telah berakar.

Asam Jawa

Tamarindus indica L. (Gambar 3)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Tamarind

Pokok yang sederhana besarnya dan boleh mencapai ketinggian 20-30 meter. Silaranya terbuka dan rendang. Daunnya pinat, kira-kira 13 cm panjang dan 5 cm lebar, terdiri daripada 8-16 anak daun yang berbentuk oblong, 1.5 cm panjang

dan 0.5-1 cm lebar. Infloresen terminal dan rasemnya hampir 13 cm panjang. Bunganya kecil, berwarna kekuningan dan berbau wangi sedikit. Lenggainya subsilinder, lurus atau bengkok sedikit dan mengandungi biji yang berbentuk romboid, pipis, keras dan berwarna perang. Biji-biji ini diselaputi oleh isi atau pulpa yang lembik dan berjus, berwarna perang kehitaman. Rasanya masam tetapi ada juga kultivar yang rasanya manis sedikit.

Negara asal: Afrika Tropika hingga ke India.

Kegunaan dan Khasiat

Asam jawa ialah penyedap rasa yang sering digunakan dalam resipi masakan tradisional dan resipi masakan moden. Rasa masam asam jawa bukan sahaja dapat menyedapkan pelbagai resipi masakan lauk-pauk tetapi juga dapat merangsang selera. Perahan asam jawa juga menjadi ramuan sos, sambal, acar, cicah ikan bakar dan sebagainya. Buahnya yang muda sering juga dibuat sambal.

Selain digunakan sebagai penyedap rasa, asam jawa dikenali masyarakat Melayu sebagai ubat yang boleh menyembuhkan batuk dan demam. Asam jawa kini dijadikan kordial yang semakin popular.

Buah asam jawa mengandungi 40-50% pulpa yang boleh dimakan. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan asam jawa mengandungi: air 17.8-35.8 g, protein 2-3g, lemak, karbohidrat 41-61.6 g, serat 2.9 g, kalsium 34-94 mg, fosforus 34-78 mg, ferum 0.2-0.9 mg, vitamin A sedikit, vitamin B_1 0.33 mg, vitamin B_2 0.1 mg, niasin 1.0 mg dan vitamin C 44 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Anak-anak semaian dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisikan dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah permukaan atas 5 bahagian, najis haiwan 3 bahagian dan pasir 2 bahagian. Anak-anak pokok setinggi 1 meter kemudiannya ditanam ke lapangan.

Di Malaysia, pokok asam jawa jarang-jarang ditanam untuk diambil buahnya. Di kampung-kampung, pokok asam jawa ditanam secara tak formal hasil daripada buangan bijinya. Di bandar-bandar, pokok asam jawa kini banyak ditanam sebagai tanaman hiasan dan teduhan.

Asam Susur

Hibiscus sabdariffa L. var. ***sabdariffa*** (Gambar 4)
Famili: Malvaceae
Nama Lain: Roselle

Pokok renek atau herba setinggi 1-2 meter. Batangnya berkayu lembut, bersegi sedikit dan berwarna merah keunguan. Daun mudah, polimorf, berbentuk ovat-lanseolat semasa muda dan kemudian bertukar palmat, berlobus 3-5 segmen. Segmen ini berbentuk ovat-lanseolat atau oblong-lanseolat dan segmen tengah lebih panjang

daripada yang lain. Petiol hampir sama panjang dengan lai daun. Petiol dan lai daun berwarna kemerahan. Bunganya tunggal, tumbuh pada aksil daun, besar, berpetal lima, berwarna merah jambu dan bertompok perang di tengahnya. Kaliks berlobus lima, 1-2 cm panjang. Selepas persenyawaan, kaliks ini membesar sehingga 5 cm dan berwarna merah. Buah kapsul, ovoid, 2-3 cm panjang, 1.5-2.5 cm lebar, berpangsa lima, dan ditutupi oleh kaliks yang membesar. Buahnya mengandungi biji-biji yang kecil berwarna perang.

Kultivar lain yang seakan-akan sama, iaitu *Hibiscus sabdariffa* (Gambar 5) juga dikenali sebagai asam susur. Batang dan rantingnya berwarna hijau atau kemerahan sedikit. Kultivar ini bercabang banyak, lebih-lebih lagi jika dicantas. Bunganya berwarna kekuningan dan tengah berwarna merah keunguan.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Afrika Barat.

Kegunaan dan Khasiat

Asam susur dikenali oleh orang Melayu sejak begitu lama sebagai sayuran penyedap rasa. Pucuk atau daun muda dibuat sayur tetapi bermusilaj sedikit. Kaliks digunakan sebagai penyedap rasa dalam masakan ikan atau kari. Rasa masam asam susur ini menyebabkan berbagai-bagai resipi masakan tradisional bertambah menyelerakan.

Kaliks buah asam susur kini menjadi bahan kordial yang semakin popular. Kaliks ini juga dibuat jem atau jeli.

Asam susur mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk asam susur mengandungi: air 85 g, protein 3.3 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 9 g, serat 1.6 g, kalsium 213 mg, fosforus 93 mg, *ferum* 4.8 mg, *karotena* 4.1 mg, *vitamin* B_1 0.17 mg, *vitamin* B_2 0.45 mg, *niasin* 1.2 mg dan vitamin C 54 mg.

Buahnya pula mengandungi: air 84.5 g, protein 1.7 g, lemak 1.0 g, karbohidrat 12 g. Kaliksnya mengandungi 4% asid sitrik.

Pembiakan dan Penanaman

Asam susur mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji-biji disemai terlebih dahulu dan apabila anak semaian ini berumur 4-5 minggu, kira-kira 12-15 cm tingginya, anak benih itu ditanam ke ladang. Asam susur boleh juga dibiakkan dengan cara keratan batang atau keratan pucuk berdaun. Keratan ini disemai ke dalam pasir.

Asam susur memerlukan penjagaan yang rapi dan tanah yang subur bagi menghasilkan buah yang banyak. Tanaman asam susur kini semakin popular di Terengganu bagi menghasilkan kordial yang semakin digemari sebagai sumber vitamin C.

Di kampung-kampung, asam susur kadang-kadang ditanam di sekitar rumah kerana kecantikan bunganya dan juga untuk keperluan dapur.

Ati-ati

Solenostemon scutellaroides (L.) Codd. (Gambar 6)
Sinonim: *Plectranthus scutellaroides* (L.) R.Br.
Coleus scutellaroides (L.) Benth.
Coleus atropurpureus Benth.
Famili: Labiatae

Herba semusim atau saka, berbatang lembut, sukulen dan mencapai ketinggian sehingga 1 meter. Batang bersegi dan bercabang banyak dan merimbun jika dicantas. Daun ovat, bergerigi kasar, berukuran 5-10 cm panjang, 3-5 cm lebar berwarna keunguan dan bertompok merah di tengah daun. Infloresennya terminal dan berjambak ringkas dengan bunga yang banyak berwarna keunguan atau kemerahan. Bijinya banyak, halus dan berwarna hitam.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun mudanya sering digunakan sebagai ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu atau nasi ulam. Selain tujuan digunakan penyedap rasa, ati-ati juga digunakan sebagai ubatan tradisional. Tidak diketahui tentang khasiat makanannya.

Khasiatnya sebagai ubat seduhan daunnya dikatakan dapat mengurangkan mual perut kerana tak kecernaan makanan. Daunnya juga digunakan sebagai poltis bengkak atau sakit kepala.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun. Keratan ini ditanam terus di dalam pasu yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar 5 bahagian, najis haiwan 3 bahagian dan pasir 1 bahagian.

Herba ini juga sering ditanam sebagai tanaman hiasan.

Bangun-bangun

Solenostemon amboinicus (Gambar 7)
Sinonim: *Plectranthus amboinensis* Spreng
Coleus amboinicus Lour.
Coleus aromaticus Benth.
Nama Lain: Mangun

Herba yang merayap dan kadang-kadang tumbuh tegak setinggi 50 cm. Batangnya lembut dan berlendair. Daun tebal, berbentuk ovat yang lebar atau berbentuk jantung, kesat, tepi daun bergerigi, berukuran kira-kira 4-9 cm panjang, 3-6 cm lebar, berwarna hijau muda. Bunganya kecil berwarna ungu pucat. Semua bahagian herba ini beraroma apabila diramas.

Negara asal: Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Daun herba ini adalah sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Daunnya dihiris halus dan ditaburkan ke atas masakan daging, ikan, sup, bubur nasi dan lain-lain. Daun ini juga menjadi ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu, nasi kerabu dan nasi ulam.

Herba ini dikenali juga sebagai ubat tradisional. Jus daunnya dikatakan boleh menyembuhkan batuk, asma dan bronkitis. Air seduhan daun ini pula dikatakan dapat mengeluarkan angin dalam perut dan seterusnya dapat mencernakan makanan. Daun yang diramas baik untuk kulit yang melecur, digigit serangga atau digunakan sebagai tarum untuk mengurangkan sakit kepala.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara keratan pucuk berdaun yang disemai terus ke tanah pasir. Setelah berakar anak semaian dipindahkan ke dalam pasu yang mengandungi tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar 5 bahagian, najis haiwan 3 bahagian dan pasir 2 bahagian. Keratan yang telah berakar boleh juga ditanam ke batas yang telah digembur dan dicampurkan dengan sedikit najis haiwan yang cukup reput. Herba ini memerlukan lindungan cahaya matahari dan keadaan tanah yang lembab sedikit.

Baru Cina

Artemisia vulgaris L. (Gambar 8)
Famili: Compositae
Nama Lain: Rumput Roman

Herba berkayu lembut, berbulu halus, mencapai ketinggian 0.5-1 meter. Daun berlobus pinat, 5-14 cm panjang dan segmen daun berbentuk lanseolat atau runcing, bergerigi kasar, berwarna hijau di permukaan atas daun dan di glaukus permukaan bawah daun. Infloresen dalam bentuk kepala bunga yang kecil dan banyak, tumbuh pada tangkai yang tegak atau melentur. Bunganya banyak dan halus berwarna putih kehijauan. Semua bahagian herba ini, terutama daun beraroma apabila diramas.

Negara asal: China dan Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran penyedap rasa dan juga ubat tradisional. Pucuknya digunakan sebagai penyedap rasa dalam sup daging, ayam, ikan dan resipi masakan tradisional dan moden yang digemari. Dalam resipi masakan China herba ini sering digunakan dan aroma herba ini dapat merangsang selera.

Herba ini juga terkenal sebagai ubat. Daun yang diramas dikatakan dapat menyembuh luka dan kudis, juga dijadikan sebagai poltis untuk sakit kepala. Air rebusan daun dan bunga dikatakan sebagai ekspektoran, antispasmodik, ubat cacing,

karminatif dan ubat sakit perut. Air seduhan daun juga dikatakan dapat melawas pengaliran haid dan pelawas kencing.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun atau keratan batang. Keratan tersebut disemai ke dalam tanah bakar dan setelah berakar ditanam ke batas atau ke dalam pasu yang telah diisi dengan tanah campuran. Herba ini mudah hidup tetapi memerlukan sedikit teduhan cahaya matahari seperti di bawah-bawah pokok. Cantasan perlu dilakukan bagi mendapatkan pucuk yang segar.

Bawang Merah

Allium cepa **L.** cv. kumpulan ***Aggregatum*** (Gambar 9)
Famili: Liliaceae (Alliaceae)
Nama Lain: Bawang Kecil
Shallot

Herba saka berbawang dan ditanam sebagai tanaman semusim untuk menghasilkan bawang dan daunnya. Tingginya 30-50 cm. Batangnya pendek, nipis, berbentuk cakera di bes dan dari batang ini tumbuh akar adventisius yang banyak. Daunnya tumbuh secara distik, berselang seli dan upihnya membentuk lapisan yang padat berupa batang. Batang ini sebenarnya batang semu, berwarna putih kehijauan atau kemerahan. Dari apeks batang semu ini tumbuh 3-8 lai daun berbentuk silinder, lompong, tegak atau terkulai, berwarna hijau tua. Bawangnya tumbuh di pangkal batang semu, berhampiran dengan permukaan tanah. Bawang ini berbentuk oblong atau globos, berukuran 2-4 cm diameter, berkulit nipis dan berwarna merah keunguan atau merah keperangan. Infloresennya umbel dan berbunga banyak, hermafrodit, kecil dan berwarna putih kehijauan. Buahnya kapsul, 4-6 mm panjang, berbiji halus dan berwarna hitam. Semua bahagian herba ini beraroma apabila diramas.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari selatan Asia Barat.

Kegunaan dan Khasiat

Bawang merah sering digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan sebagai penyedap rasa dan ramuan rempah. Bawangnya juga dibuat ulam, menjadi ramuan nasi kerabu, nasi ulam, laksa, sambal, sos, kicap, cencaluk atau budu. Daun bawang dan batang semunya dihiris untuk menjadi penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan ikan, daging, sayuran dan sup. Infloresennya yang masih muda dan bunganya yang masih kuncup dibuat sayur atau sebagai penyedap rasa sama seperti bawang atau daunnya.

Selain mengandungi khasiat pembuka selera, bawangnya mengandungi khasiat makanan yang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian bawang yang boleh dimakan mengandungi: air 83.2 g, protein 1.2-1.5 g, lemak 0.3-0.7g, karbohidrat 6.5-

9 g, serat 0.6 g, kalsium 36-74 mg, fosforus 40-53 mg, ferum 0.8-1.1 mg, natrium 70 mg, kalium 1670 mg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.01 mg dan vitamin C 2-12.4 mg.

Daun bawang pula, dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 84 g, protein 2.6 g, lemak 0.7 g, karbohidrat 6.5 g, serat 1.0 g, kalsium 55 mg, fosforus 40 mg, ferum 1.1 mg, natrium 240 mg, kalium 2040 mg, karotena 4.1 mg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.08 mg, vitamin C 38.9 mg.

Bawangnya juga mengandungi khasiat ubat yang dapat mengurangkan demam dan menyembuh luka. Bawang merah dikatakan dapat mengawal kandungan gula di dalam darah.

Pembiakan dan Penanaman

Bawang merah dibiakkan dengan cara menanam bawangnya. Bawang yang hampir bertunas ditanam terus ke batas. Jarak tanamannya ialah 18-20 cm antara barisan dan 10-15 cm antara pokok. Di Malaysia, penanaman bawang merah bertujuan untuk penghasilan daunnya. Penanaman untuk menghasilkan bawang tidak banyak dilakukan oleh sebab pengeluaran bawang tidak begitu memuaskan.

Bawang merah banyak ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands. Di tanah pamah biasa juga bawang merah ditanam tetapi pokoknya tidak begitu besar jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi. Suri-suri rumah sering juga menanam bawang merah di sekitar rumah atau di dalam pasu untuk mengambil daunnya sebagai keperluan dapur.

Bawang Putih

Allium sativum **L.** (Gambar 10)
Famili: Liliaceae (Alliaceae)
Nama Lain: Garlic

Herba saka, setinggi 30-40 cm dan ditanam sebagai tanaman semusim untuk tujuan penghasilan bawang atau daunnya. Batangnya pendek, nipis, bentuk cakera di bes dan dari batang ini tumbuh akar adventisius yang banyak. Daunnya tumbuh berselang-seli dan upihnya membentuk lapisan yang berupa batang. Batang ini ialah batang semu, berwarna putih kehijauan atau kekuningan. Lai daunnya linear-oblong, 40-50cm panjang, 1-2.5 cm tegak atau terkulai. Infloresennya subumbel dan bunganya kecil, berwarna hijau kemerahan atau keunguan. Bawangnya globos, terdiri daripada ulas-ulas bawang yang berbentuk elipsoid atau ovoid. Kulitnya nipis berwarna putih atau perang kehitaman.

Negara asal: Negara China.

Kegunaan dan Khasiat

Bawang putih ialah sayuran penyedap rasa dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan. Bawang putih juga dijadikan ramuan sos dan kicap. Daun bawang putih juga adalah sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan bawang putih mengandungi: air 58.7 g, protein 4.3 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 35.2 g, serat 0.8 mg, kalsium 10 mg, fosforus 111 mg, ferum 0.8 mg, natrium 11 mg, kalium 329 mg, ferum vitamin A 0.0 µg, vitamin B_1 0.24 mg, B_2 0.05 mg, niasin 0.4 mg, vitamin C 13.3 mg.

Daun bawang putih pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan terkandung: air 91.9 g, protein 2.5 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 3.3 g, serat 1.4 g, kalsium 28 mg, fosforus 39 mg, ferum 0.4 mg, natrium 4 mg, kalium 165 mg, karotena 16 µg, vitamin A 3 µg, vitamin B_1 0.07 mg, vitamin B_2 0.06 mg, niasin 0.3 mg dan vitamin C 12.0 mg.

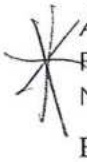
Bawang putih kini dikenali juga sebagai ubat tradisional yang boleh mengawal kandungan aras gula dalam darah, aras kolesterol dan mengawal trombosis.

Pembiakan dan Penanaman

Bawang putih dibiakkan dengan menanam bawang yang sudah bercambah. Menanamnya sama seperti menanam bawang merah. Bawang putih ditanam untuk tujuan menghasilkan bawang atau daunnya. Di Malaysia penanaman bawang putih kebanyakannya untuk tujuan penghasilan daunnya. Penanaman untuk menghasil bawang tidak begitu banyak dilakukan kerana pengeluaran bawangnya tidak begitu memuaskan.

Bawang putih banyak ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands. Di tanah pamah, bawang putih sering juga ditanam tetapi pokoknya tidak begitu besar jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi.

Bayam



Amaranthus tricolor L. (Gambar 11)
Famili: Amaranthaceae
Nama Lain: Amaranth

Bayam adalah sayuran yang popular di Malaysia, Asia Tenggara termasuk kawasan tropika Asia dan Afrika. Sayuran ini ditanam secara komersial dan berbagai-bagai kultivar telah dihasilkan melalui penghibridan dan pemilihan baka. Spesies yang sering ditanam ialah *Amaranthus tricolor.*

Selain spesies di atas, terdapat juga spesies lain yang merupakan sayuran tradisional, seperti bayam itik (*Amaranthus blitum* L.), bayam duri (*Amaranthus spinosus* L) dan bayam pasir (*Amaranthus viridis* L.) yang semakin dikupakan.

Herba semusim setinggi 30-90 cm. Daun pelbagai saiz dan bentuk mengikut kultivar. Ada yang berbentuk elips, lanseolat, ovat yang lebar dan berwarna hijau tua, hijau muda, merah atau merah bercampur hijau tua yang menunjukkan ciri-ciri penghibridan antara pelbagai kultivar. Infloresennya spika terminal dan pada aksil daun di pucuk. Bunganya halus, bersesak-sesak pada spika berwarna hijau atau kemerahan. Bijinya halus, berwarna hitam.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Bayam ialah sayuran komersial dan sayuran tradisional yang popular. Sayuran ini dimasak lemak, direbus manis atau sebagai ramuan dalam sup sayuran.

Bayam adalah sayuran yang berkhasiat tinggi terutamanya vitamin A dan mineral. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 90.3 g, protein 2.8 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 3.3 g, serat 1.5 g, kalsium 121 mg, fosforus 38 mg, ferum 4.0 mg, natrium 6 mg, kalsium 566 mg, karotena 3313 µg, vitamin A 552 µg, vitamin B_1 0.04, B_2 0.16 mg, niasin 0.8 mg dan vitamin C 48.3 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan bayam adalah dengan cara semaian biji benih. Penanaman secara komersial biasanya menggunakan biji benih hibrid yang diimport. Biji benih disemai terus ke batas secara berbaris-baris, kira-kira 25-30 cm antara barisan. Batas perlu subur mengandungi najis ayam yang reput atau kompos. Selain najis ayam atau kompos, baja sebatian kompleks 12:12:12: 17+TE atau 15:15:15 digunakan. Penyiraman air dilakukan dengan sistem renjisan. Kira-kira 4-5 minggu selepas ditanam penuaian dilakukan dengan cara mencabut pokok dengan akar-akarnya sekali.

Bayam sering juga ditanam secara tradisional dalam sistem porak. Biasanya selepas pembukaan tanah baru, tempat-tempat yang dibakar ditabur dengan biji bayam. Selepas 4-5 minggu, bayam dituai dengan cara mengambil pucuknya sahaja. Pokok-pokok dibiarkan bertunas semula dan seterusnya dituai pucuknya 2-3 kali sebelum pokoknya mati. Bayam yang ditanam secara tradisional ini rasanya enak dan manis jika dibandingkan dengan bayam yang ditanam secara komersial.

Bayam Duri

Amaranthus spinosus L. (Gambar 12)
Famili: Amaranthaceae

Herba semusim, setinggi 0.5-1 meter, bercabang banyak dan berduri tajam pada aksil daun. Batangnya lembut, berwarna hijau keunguan atau kemerahan. Daun ovat, oblong-lanseolat, 5-12 cm panjang, 2-6 cm lebar dan berwarna hijau muda. Infloresennya spika, 5-10 cm panjang dan tumbuh pada aksil daun atau terminal. Bunganya halus, bersesak-sesak pada spika, berwarna hijau atau hijau keputihan. Bijinya halus berwarna hitam.

Negara asal: Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Bayam duri adalah sayuran tradisional. Pembudidayaannya sama seperti sayur bayam yang lain. Bagaimanapun, rasanya agak cengis sedikit dan kesat. Sayur ini dianggap sebagai ubat yang dapat mengurangkan demam, merangsang perpeluhan dan

menambah pengeluaran susu ibu. Daunnya yang diramas untuk melembutkan kulit muka dan mengawal jerawat.

Bayam duri mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 93.1 g, protein 2.3 g, lemak 0.2 g. karbohidrat 2.2 g, serat 0.6 g, kalsium 476 mg, fosforus 62-71 mg, ferum 1-2.2 mg, natrium 6-8 mg, kalium 471-575 mg, vitamin A 1100 I.U., vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.4 mg, niasin 0.4-1.1 mg, vitamin C 28-116 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Bayam duri jarang-jarang ditanam dan sering tumbuh liar di kawasan tanah terbiar.

Pembiakannya adalah dengan cara penyemaian biji benih. Biji yang cukup masak disemai terus ke batas. Batas perlu mengandungi najis haiwan secukupnya dan bersaliran baik. Herba ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan air secukupnya.

Bayam Ekor Kucing

Celosia argentea L. (Gambar 13)
Famili: Amaranthaceae

Herba semusim, setinggi 30-90 cm. Batang licin, kadang-kadang bersegi-segi. Daun mudah, lanseolat atau bujur tirus, 5-7 cm panjang, 2-3 cm lebar, berwarna merah. Infloresennya terminal atau pada aksil daun di pucuk. Bunganya halus bersesak pada spika dan berwarna merah tua. Bijinya halus berwarna hitam keperangan. Varieti yang lain, iaitu balung ayam (*Celosia argentea* var. *cristata*) dan bayam bunga (var. *plumosa*) sering ditanam sebagai tanaman hiasan.

Negara asal: Amerika Selatan. Diperkenalkan ke Malaysia sebagai tanaman hiasan.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda herba ini merupakan sayuran tradisional dan sering dimasak lemak, tumis atau direbus manis seperti juga bayam lain. Bagaimanapun, rasanya agak kesat sedikit.

Pembiakan dan Penanaman

Sayuran ini jarang-jarang ditanam untuk tujuan sayuran tetapi ditanam sebagai tanaman hiasan. Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih dan cara penanamannya sama seperti bayam lain.

Bayam Itik

Amaranthus blitum L. (Gambar 14)
Sinonim: *Amaranthus lividus* L.
Famili: Amaranthaceae
Nama Lain: Bayam Betul
India blite

Herba semusim, 15-25 cm. tinggi. Daun ovat atau obovat hingga romboid-obovat, 3-8 cm panjang, 1.5-3 cm lebar dan petiol hampir sama panjang dengan lai daun, berwarna hijau kemerahan: Infloresennya spika terminal atau pada aksil daun dan bunganya halus bersesak-sesak pada spika berwarna kemerahan atau kehijauan. Bijinya halus berwarna hitam atau perang.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Bayam ini adalah sayuran tradisional yang digemari oleh masyarakat desa. Sayur ini dimasak lemak, kari atau direbus manis. Rasanya manis tetapi keras dan perlu dimasak lama.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan bayam ini.

Pembiakan dan Penanaman

Bayam ini tidak ditanam tetapi sering tumbuh liar di tempat yang terbiar. Penggemar sayur ini sering memungut bayam ini di tempat yang tertentu.

Masyarakat Malaysia keturunan India sering juga menanam bayam ini di persekitaran rumah. Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih.

Bayam Pasir

Amaranthus viridis L (Gambar 15 & 16)
Sinonim: *Amaranthus gracilis* Desf.
Famili: Amaranthaceae

Spesies bayam ini seakan-akan sama dengan *Amaranthus blitum,* tetapi batangnya kadang-kadang merayap atau melampai sepanjang sehingga 60 cm. Daun bentuk ovat, berukuran 3-5 cm panjang. 1.5-2.5 cm lebar, berwarna hijau kemerahan. Infloresennya spika; berwarna kemerahan. Bijinya halus dan berwarna hitam.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Bayam ini ialah sayuran tradisional yang digemari oleh masyarakat desa. Penggemar sayuran ini sering memungut sayuran ini di tempat-tempat tertentu. Kadang-kadang sayuran ini terdapat juga dijual di pasar-pasar.

Biasanya bayam ini dimasak lemak atau kari. Rasanya agak manis tetapi berserat dan cengis sedikit. Bayam ini mengandungi khasiat yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 92.9 g, protein 2.1 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 2.7 g, serat 0.7 g, kalsium 90 mg, fosforus 29 mg, ferum 3.8 mg, natrium 131 mg, karotena 4080 µg, vitamin A 680 µg, vitamin B_1 0.08 mg, B_2 0.15 mg, niasin 0.7 mg vitamin C 76.6 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Bayam pasir jarang-jarang ditanam tetapi tumbuh liar di sekitar tanah terbiar atau di tempat-tempat pembuangan sampah. Burung pipit mungkin menjadi penyebar biji benih bayam ini.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Penanamannya sama seperti bayam lain. Bagaimanapun bayam ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi.

Bayas

Oncosperma horridum (Griff.) Scheffer (Gambar 17)
Famili: Palmae

Palma berumpun besar dan berbatang lurus ini mencapai ketinggian hampir 20 meter. Keseluruhan palma ini berduri tajam, lebih-lebih lagi semasa muda. Daun pinat, tegak dan melengkung di hujung dan berukuran 2-3 meter panjang. Anak daunnya linear-lanseolat, tidak tersusun rapi dan melampai. Petiol 1-2 meter panjang dan upihnya membentuk batang silara yang pendek. Mayangnya keluar bertandan dari pangkal batang silara, berjuntai-juntai dan berwarna kuning. Buahnya globos pipih, berukuran 2 cm diameter, berwarna hijau dan bertukar perang dan hitam apabila masak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Umbut palma ini adalah sayuran tradisional dan amat digemari oleh masyarakat Melayu. Rasa umbutnya manis dan biasanya dimasak lemak dengan udang atau resipi-resipi lain yang digemari. Bagaimanapun, untuk mendapatkan umbutnya adalah amat sukar kerana pokoknya berduri dan perlu ditebang.

Tidak diketahui tentang khasiat makanan umbut palma ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan palma ini adalah dengan cara semaian biji benihnya. Palma ini tidak ditanam tetapi didapati tumbuh liar di hutan-hutan tanah pamah dan bukit.

Beka

Oroxylum indicum (L.) Kurz (Gambar 18)
Famili: Bignoniaceae
Nama Lain: Kulai
Bonglai Kayu

Pokok yang sederhana tingginya, kira-kira 20 meter, malar hijau dan kadang-kadang meluruhkan daun selepas berbunga. Batangnya hampir lurus, merekah-rekah dan berwarna kelabu asap. Daun majmuk, 3-4 pinat, 1-2 meter panjang. Anak daun 6-14 cm panjang, 4-8 cm lebar, berbentuk elips, tepinya undulat, tip pendek, bes hastat, asimetrik dan berwarna hijau muda. Infloresennya terminal rasem, 1-2 meter panjang. Bunganya besar, kaliks tubular, 2-3 cm panjang, korola berbentuk cerombong, berlobus 5, berukuran 10 cm panjang, 12 cm lebar, berwarna keunguan di bahagian luar dan hijau keputihan di bahagian dalam. Bunga ini kembang pada waktu malam dan kelawar menjadi agen pendebungaannya. Lenggainya berbentuk papan, 60-120 cm panjang, 7-10 cm lebar, berwarna hijau muda dan bertukar perang kehitaman apabila masak. Bijinya pipih, 6 cm panjang, 4 cm lebar dan bersayap nipis.

Negara asal: Himalaya, selatan China, Malaysia

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok ini merupakan sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk atau daun muda biasanya dicelur dan dibuat kerabu atau digunakan sebagai ramuan nasi ulam. Lenggai yang muda juga dikatakan boleh dibuat kerabu.

Pokok ini dikatakan mengandungi khasiat ubat. Memakan sayur ini dapat merangsang selera dan kadang-kadang menyebabkan sendawa. Air rebusan daunnya juga dapat mengurangkan demam dan sakit sendi tulang. Daunnya juga menjadi ramuan bersama-sama herba lain yang direbus untuk dijadikan air mandian selepas bersalin. Bijinya juga dikatakan dapat mengurangkan sakit sendi tulang.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan pokok ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini jarang-jarang ditanam dan didapati tumbuh liar di hutan-hutan. Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benihnya yang cukup masak. Bijinya yang cukup masak boleh dipungut di bawah pokok ataupun bijinya boleh diambil daripada lenggainya yang hampir masak. Bijinya boleh disemai dalam tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan dan dalam pasir nisbah 2:1. Anak semaian setinggi kira-kira 20 cm boleh dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan, kompos dan pasir dalam nisbah 5:3:2. Apabila anak semaian ini sudah cukup besar anak semaian tersebut ditanam ke tanah. Peringkat awal pertumbuhan pokok ini memerlukan keadaan yang teduh dan lembab. Pokok ini cepat membesar dan tidak memerlukan jagaan yang rapi.

Belimbing Buluh

Averrhoa bilimbi L. (Gambar 19 & 20)
Famili: Oxalidaceae
Nama Lain: Belimbing Asam

Pokok kecil setinggi 5-7 meter. Batang tegak, licin atau mengerutu, berwarna perang kehitaman dan tidak berdahan banyak kecuali jika dicantas. Daun pinat terdiri daripada 10-20 pasang anak daun yang berbentuk oblong, berbaldu dan berwarna hijau muda. Bunga berjambak-jambak pada pangkal batang atau pada dahan yang tua, berwarna merah keunguan. Buah berbentuk silinder, 4-6 cm panjang dan 1.5-2 cm diameter, berwarna hijau tua dan varieti yang lain berwarna kekuningan. Buah ini berjus dan rasanya tersangat masam.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah belimbing jarang-jarang dimakan segar kerana rasanya tersangat masam. Buah yang agak tua atau hampir masak biasanya digunakan sebagai penyedap rasa dan sebagai ramuan sambal yang menjadi cicah untuk sayuran tradisional lain. Buah belimbing juga menjadi penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan seperti masak lemak ikan, kari, asam pedas dan sebagainya. Belimbing dapat menghilangkan rasa hanyir ikan, terutamanya ikan darat. Selain itu, buah belimbing juga dibuat jeruk dan menjadi ramuan acar. Rasa masam buah belimbing sangat menyelerakan dan dapat merangsang pengaliran air liur, enzim pencernaan dan seterusnya merangsang pencernaan makanan.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan belimbing buluh mengandungi: air 94.2 g, protein 0.7 g, karbohidrat 2.8 g, lemak 1.3 g, serat 0.7 g, kalsium 12 mg, fosforus 1 mg, ferum 0.4 mg, natrium 4 mg, kalium 80 mg, karotena 229 µg, vitamin A 38 µg, vitamin B_1 0.01 mg, vitamin B_2 0.8 mg, niasin 1.2 mg, vitamin C 15.7 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok belimbing mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih atau dengan cara tut. Pembiakan dengan menggunakan biji benih mengambil masa yang lama untuk menghasilkan buah. Pembiakan tut disyorkan.

Pokok belimbing buluh mudah hidup dan tidak memerlukan jagaan yang rapi. Di kampung-kampung, pokok belimbing ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Belinjau

Gnetum gnemon L. (Gambar 21)
Famili: Gnetaceae

Pokok malar hijau, dioesius, berbatang lurus dan mencapai ketinggian antara 5-10 meter. Dahan-dahannya tumbuh sepusar dan lateral membentuk silara yang berbentuk kon. Dahan ini pula membesar di pangkalnya seolah-olah membedung batangnya. Daunnya elips-lanseolat, 7-18 cm panjang, 3-8 cm lebar, berwarna hijau kekuningan semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Buahnya elipsoid, 2-3.5 cm panjang, 1-2 cm lebar, berwarna hijau semasa muda dan bertukar menjadi kuning, merah keunguan apabila masak.

Di Malaysia terdapat varieti yang rendah, kira-kira 3 meter tingginya, iaitu *Gnetum gnemon* var. *brunonianum*. Di Thailand pula terdapat varieti *Gnetum gnemon* var. *tenerum*. Varieti yang lain, *Gnetum gnemon* var. *gnemon* terdapat di Filipina, Sulawesi dan Sumba dan mempunyai buah yang agak besar.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda dan buah yang muda adalah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Sayur ini biasanya dimasak lemak santan kelapa dengan udang atau makanan laut yang lain. Rasanya amat menyelerakan terutama buahnya.

Sayur ini mengandungi khasiat makanan yang tinggi terutama mineral dan vitamin. Analisis terhadap var. *tenerum,* dalam tiap-tiap 100 g bahagian pucuk atau daun mudanya yang boleh dimakan, mengandungi: air 75.1 mg, protein 6.6 g, lemak 1.2 g, karbohidrat 9.1 g, serat 6.8 g, kalsium 151 mg, fosforus 224 mg, ferum 2.5 mg, vitamin A 10889 I.U. Analisis terhadap var. *gnemon*, dalam tiap-tiap 100 g bahagian daun mudanya yang boleh dimakan, mengandungi: kalsium 44 mg, fosforus 15 mg, ferum 0.1 mg, vitamin 1680 I.U., niasin 1.2 mg dan vitamin C 121 mg

Analisis yang dibuat oleh Jabatan Pertanian Sarawak, dalam tiap-tiap 100 g, bahagian buah mudanya yang boleh dimakan mengandungi: air 72.6 g, protein 5.2 g, lemak 2.1 g, karbohidrat 13.3 g, serat 5.2 g, kalsium 68 mg, fosforus 82 mg, ferum 2.5 mg kalium 624 mg, vitamin C 2.9 mg.

Pucuknya pula mengandungi: air 81.7 g, protein 4.2 g, lemak 1.5 g, karbohidrat 6.6 g, serat 4.7 mg, kalsium 94 mg, fosforus 68 mg, kalium 419 mg vitamin C 1.5 mg

Di Indonesia, buah belinjau yang masak dijadikan emping yang kemudiannya digoreng menjadi keropok yang dinamai keropok belinjau.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji yang cukup masak disemai ke dalam pasir. Percambahan mengambil masa yang lama.

Pokok ini tidak lagi ditanam dengan banyak. Di kampung-kampung, kadang-kadang terdapat juga pokok ini ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Beluntas

Pluchia indica (L.) Less. (Gambar 22)
Famili: Compositae

Pokok renek setinggi 1 meter atau lebih, dan sering didapati tumbuh liar dan berkoloni di tepi hutan paya laut. Daun obovat dan runcing ke bes, tepi daun bergerigi, 3-6 cm panjang, 1.5-2.5 cm lebar, berwarna hijau muda dan beraroma apabila diramas. Infloresen terminal, dan bunga banyak serta halus pada kepala bunga dan berwarna putih kehijauan. Papus berwarna putih. Buah bujur, kira-kira 6 mm panjang, 4 mm lebar, berwarna hijau dan bertukar hitam apabila masak.

Negara asal: Indo-Malaysia hingga ke Australia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun mudanya dibuat ulam atau menjadi ramuan dalam nasi ulam atau nasi kerabu. Pucuknya juga sering menjadi penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional dan aromanya dapat merangsang selera.

Beluntas juga dikenal sebagai ubat tradisional dan daunnya yang dibuat teh dapat mengubati demam dan merangsang perpeluhan. Daunnya yang ditumbuk pula dapat mengubati ulser atau digunakan sebagai poltis untuk bengkak.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok renek ini jarang-jarang ditanam dan sering didapati tumbuh liar di tepi tebing paya laut. Di kampung-kampung terutama bagi penduduk sekitar pantai atau di tempat yang terdapat tanah bergambut, beluntas kadang-kadang ditanam di sekitar rumah.

Pembiakan renek ini adalah dengan cara keratan batang. Keratan batang boleh terus ditanam ke batas. Bagaimanapun, renek ini memerlukan tanah gambut dan lembab sedikit. Cantasan perlu dilakukan dari masa ke masa bagi mendapatkan pucuk yang segar.

Bendi

Abelmoschus esculentus (L.) Moench (Gambar 23)
Sinonim: *Hibiscus esculentus* L.
Famili: Malvaceae
Nama Lain: Kacang Tanduk Kambing
Lady's Finger
Okra

Herba semusim, berbatang lurus, tumbuh tegak setinggi 1-2 meter. Daun mudah, tumbuh secara distik keliling batang. Petiolnya 30-50 cm panjang. Lai daun berlobus 3-5 dan berukuran 50 cm diameter, kesat dan berwarna hijau muda. Bunga tunggal, tumbuh pada aksil daun, besar, kira-kira 7 cm diameter, berwarna kekuningan dan

perang kehitaman di tengahnya. Buah kapsul, berbentuk seperti tanduk, 5-16 cm panjang dan 2-3 cm lebar, berpangsa lima, berwarna hijau semasa muda dan bertukar perang apabila masak. Buah mengandungi biji yang banyak, globos, 3-5 mm diameter, tersusun rapi dan berbaris dalam tiap-tiap pangsa.

Negara asal: Bendi berasal dari Afrika Tropika dan telah diperkenalkan ke alam Melayu oleh orang Portugis.

Kegunaan dan Khasiat

Bendi ialah sayuran tradisional dan kini semakin digemari. Buah yang masih muda, lembut dan tidak berserabut dimasak rebus manis, kari, asam pedas bersama ikan atau resipi lain yang digemari. Bendi berlendir atau bermusilaj sedikit. Untuk mengurangkan lendir ini, buahnya jangan dipotong atau dikerat-kerat sebelum dimasak. Sebaiknya terus dimasak bulat-bulat.

Bendi mengandungi khasiat makanan yang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan buahnya mengandungi: air 90.5 g, protein 2 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 5.9 g, serat 1.0 g, kalsium 77 mg, fosforus 32 mg, ferum 1.5 mg, natrium 30 mg, kalium 80 mg, karotena 200 µg, vitamin A 33 µg, vitamin B_1 0.1 mg, B_2 0.16 mg, niasin 7 mg dan vitamin C 19.3 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Bendi mudah dibiakkan dengan cara biji benih. Biji benih yang cukup masak disemai terus ke batas. Biasanya 2-3 biji ditanam dalam satu lubang. Jarak tanaman 60 cm x 60 cm. Biji-biji ini akan bercambah selepas 3-4 hari dan apabila anak pokok ini setinggi 6-8 cm, pilih sepokok sahaja yang subur dan yang lainnya dibuangkan. Selepas 2 bulan, pokok ini mula berbunga dan berbuah, seterusnya mengeluarkan hasil sehingga 3-4 bulan. Bendi memerlukan tanah yang subur dan penjagaan yang rapi. Najis haiwan, kompos, daun-daun reput dan reja-reja buangan dapur adalah baja yang baik untuk tanaman ini.

Berembang

Sonneratia caseolaris (L.) Engl.
Famili: Sonneratiaceae
Nama Lain : Pedada

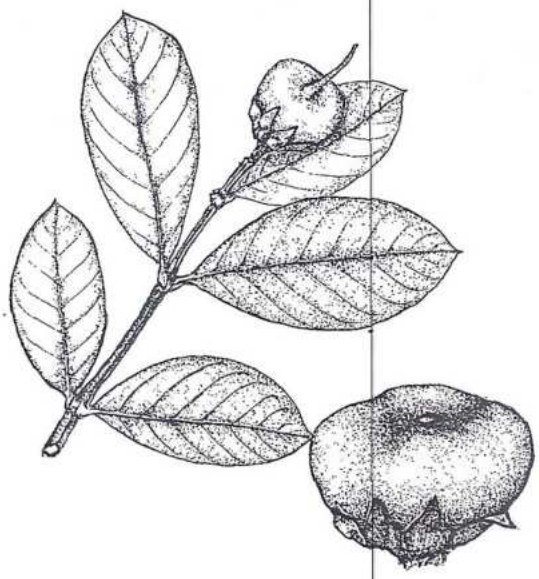
Pokok yang sederhana tingginya, kira-kira 5-15 meter. Dahan lateral dan melampai. Daunnya berhadapan, berbentuk elips hingga obovat, berukuran 4-13 cm panjang, 2-7 cm lebar dan berwarna hijau tua. Petiolnya 2-9 cm panjang dan berwarna kemerahan. Bunganya terminal, tunggal atau berkumpulan 2-3, kaliks berlobus 5-8, petal linear berwarna merah. Buahnya globos leper dan pangkal stilnya kekal pada apeks buah dan kaliksnya tidak menutup pangkal buah. Buahnya beri, berpalpa dan berbiji banyak.

Semasa pokok ini berbunga dan kembang di waktu malam, beribu-ribu kelip-kelip mengerumuni pokok ini dan memberikan pemandangan yang sangat indah pada

waktu malam di sekitar hutan bakau tempat pokok ini tumbuh dengan banyak.

Spesies yang seakan-akan sama, iaitu perepat (*Sonneratia griffithii* Kurz) berdahan tegak dan bunganya berwarna putih tetapi tidak berpetal dan gedabu (*Sonneratia alba* Smith) (lihat Gambar 24) pula mempunyai bunga yang berwarna putih juga tetapi berpetal. Daunnya berbentuk orbikular dan buahnya berukuran 4 cm diameter, serta berwarna hijau muda.

Negara asal: Asia Tenggara.



Berembang
(*Sonneratia caseolaris*)

Kegunaan dan Khasiat

Buah berembang yang hampir masak dijadikan ramuan penyedap rasa dalam masakan ikan. Isinya dibuat sambal dan jusnya dibuat cuka ramuan cicah. Buahnya yang cukup masak dimakan segar.

Pucuk gedabu biasa juga dibuat ulam dan jusnya juga dibuat cuka atau sambal. Buah perepat rasanya sangat masam dan dibuat sambal atau cuka.

Pembiakan

Berembang, perepat dan gedabu tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tebing muara sungai, paya laut dan menjadi tumbuhan hutan bakau.

Betik

Carica papaya L. (Gambar 25)
Famili: Caricaceae
Nama Lain: Papaya

Pokok betik ialah herba yang cepat membesar dan mencapai ketinggian 2-5 meter. Biasanya, herba ini tidak bercabang kecuali jika pucuknya rosak atau terpatah. Batangnya silinder, 10-15 cm diameter, lompong dan bekas-bekas petiolnya jelas kelihatan pada batang. Daunnya berkelompok pada apeks batang. Lai daun bergaris bentuk orbikular, palmat yang terdiri daripada 7-11 segmen. Segmen ini bergaris bentuk ovat dan tepinya berlobus runcing, berwarna hijau muda. Petiolnya 60-90 cm, panjang, lompong, berwarna hijau, hijau kekuningan atau hijau keunguan.

Terdapat tiga jenis pokok betik, iaitu betik betina, betik jantan dan betik hermafrodit. Betik betina dan betik hermafrodit sahaja yang berbuah, tetapi betik jantan juga kadang-kadang berbuah yang biasa dipanggil betik rambai.

Buah betik mempunyai berbagai-bagai bentuk dan saiz mengikut kultivar atau klon. Kulitnya licin, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kuning apabila masak. Isinya berwarna kemerahan atau kekuningan apabila masak. Bijinya banyak, terdapat pada lima rongga di dalam buah. Biji ini bujur atau globos, berukuran kira-kira 5 mm diameter, berwarna hitam. Semua bahagian herba ini, terutama buah mudanya bergetah jernih.

Negara asal: Negara asal betik tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Amerika Tropika dan diperkenalkan oleh orang Sepanyol ke Asia Tenggara dalam kurun yang ke-16.

Kegunaan dan Khasiat

Buah betik ialah buah eksotik yang popular, dan dimakan segar. Bagaimanapun betik dianggap juga sebagai sayuran tradisional, kerana buah yang hampir masak, pucuk dan bunganya merupakan sayuran dan digemari oleh masyarakat Melayu. Bunga dan pucuk muda yang biasanya diambil dari pokok jantan dicelur dan dibuat kerabu, ramuan nasi ulam, pecal dan sambal tempoyak daun kayu. Buah yang hampir masak juga dibuat sayur dan dimasak campur dengan sayuran tradisional lain. Buah muda atau daun muda juga dimasak dengan daging bagi tujuan melembutkan daging.

Pucuk muda dan bunganya yang dibuat sayur dianggap juga sebagai ubat tradisional yang dapat mengurangkan asma, mengeluarkan kahak, mengurangkan batuk dan juga sebagai laksatif.

Pucuk betik mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk betik mengandungi: air 83.3 g, protein 5.6 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 8.2 g, serat 1.0 g, kalsium 290 g, fosforus 25 mg, ferum 6.4 mg, natrium 3 mg, kalium 629 mg, karotena 3672 µg, vitamin A 612 µg, vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.37 mg, niasin 1.3 mg, vitamin C 124 mg.

Buah betik yang segar pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, mengandungi: air 90.7 g, protein 1.5 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 7.1 g, serat 0.5 g, kalsium 11 mg, fosforus 7 mg, ferum 0.7 mg, natrium 3 mg, kalium 39 mg, karotena 1160 µg, vitamin A 193 µg, vitamin B_1 0.03, vitamin B_2 0.07 mg, niasin 0.1 mg, vitamin C 71.0 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan pokok betik adalah dengan cara semaian biji benih. Penanaman secara komersial untuk pengeluaran buah biasanya menggunakan biji benih yang terpilih yang dapat dibeli di pasar-pasar.

Biji benih disemai ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar atau tanah permukaan atas 3 bahagian dan tanah pasir 1 bahagian. Setelah anak semaian setinggi 30-50 cm anak tersebut dipindahkan ke ladang. Jarak tanaman yang diamalkan ialah kira-kira 3 meter antara pokok. Pokok betik mula mengeluarkan hasil kira-kira 7-8 bulan selepas ditanam.

Pokok betik memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Betik tidak tahan keadaan tanah yang bertakung air. Selain najis haiwan atau kompos, baja sebatian kompleks 12:12:17:2 + TE dan 15:15:15 adalah sesuai untuk tanaman betik.

Bijan

Sesamun orientale L. (Gambar 26)
Sinonim: *Sesamun indicum* L.
Famili: Pedaliaceae
Nama Lain: Lenga
Sesame

Herba semusim, setinggi 1-2 meter. Batangnya lembut dan berbulu halus, berwarna kelabu keunguan. Daun di bahagian atas biasanya berbentuk bujur tirus dan daun yang di pangkal berlobus, berbulu halus, kesat, 8-23 cm panjang dan 4-8 cm lebar. Daun dan batang ini berbau apabila diramas. Bunga berbentuk loceng, tunggal atau 2-3 kuntum pada aksil daun. Bunga ini berwarna keunguan atau putih kemerahan mengikut kultivar. Buahnya kapsul, oblong, 2-3 cm panjang, 1-1.5 cm lebar, berpangsa dua, banyak mengandungi biji yang halus dan berwarna putih kekuningan atau keperangan.

Negara asal: Afrika. Herba ini telah pun ditanam sejak 1300 SM di Mesir.

Kegunaan dan Khasiat

Biji bijan mengandungi minyak yang disebut minyak bijan atau minyak lenga. Minyak ini dijadikan minyak masak, majerin dan sabun.

Biji bijan ialah penyedap rasa dan sering digunakan sebagai ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional seperti dalca, acar, nasi minyak, kari dan lain-lain. Biji-biji lenga juga ditabur di atas sajian kuih-muih, roti atau biskut. Pucuk bijan juga boleh dimasak sebagai sup sayuran.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, bijan mengandungi: air 5.1 g, protein 18.4 g, lemak 43.4 mg, karbohidrat 18.0 g, serat 12.3 g, kalsium 53 mg, fosforus 570 mg, ferum 3.0 mg, natrium 18 mg, kalium 306 mg, vitamin B_1 0.30 mg, B_2 0.20 mg, niasin 5.7 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan tanaman ini adalah dengan cara menanam biji benih. Biji-biji ditabur secara berbaris-baris, iaitu 30-40 cm antara barisan. Tanaman ini dapat dituai kira-kira selepas 100-140 hari.

Bijan pernah ditanam di Malaysia tetapi tidak menghasilkan pengeluaran yang baik. Bagaimanapun, di kampung kadang-kadang terdapat juga herba ini ditanam atau tumbuh liar. Bijinya digemari oleh kanak-kanak.

Binjai

Mangifera caesia Jack (Gambar 27)
Famili: Anacardiaceae

Pokok buah yang besar mencapai ketinggian melebihi 30 meter. Batangnya lurus, tidak berbanir dan 50-120 cm diameter. Silaranya berbentuk kubah. Daunnya elips-lanseolat, 70-25 cm panjang, 5-7 cm lebar, berwarna hijau dan berkilat. Infloresennya berjambak-jambak di hujung dahan dan pada satu jambak terdapat banyak bunga yang kecil berwarna putih susu kemerahan. Buah drup, ovat-oblong, 12-15 cm panjang dan 6-7 cm lebar, kulit berwarna perang pucat. Isi tebal, lembut, berjus, berwarna putih susu, beraroma dan rasanya tersangat masam. Bijinya elips-lanseolat, bersabut sedikit, berukuran 5-7 cm panjang dan 3-4 cm lebar.

Pokok binjai mempunyai getah yang boleh menyebabkan kulit melecur, begitu juga debunganya boleh menyebabkan kulit gatal.

Spesies lain yang seakan sama, iaitu kemang (*Mangifera kemanga* Bl.). Perbezaannya, kemang mempunyai jambak bunga yang panjang dan tidak berbunga lebat. Buahnya hampir sama tetapi berwarna perang kekuningan.

Negara asal: Malaysia, Indonesia hingga ke Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Buah binjai yang masak jarang-jarang dimakan segar kerana rasanya amat masam, kecuali kultivar yang berbuah manis. Biasanya binjai dibuat sambal atau dijeruk. Rasa sambal binjai amat menyelerakan, terutamanya apabila dicolek dengan ikan bakar atau kerabu sayuran tradisional.

Dalam 100 g, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 81.2 g, protein 1.0 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 14.6 g, serat 2.4 g, kalsium 7mg, fosforus 17 mg, ferum 0.3 mg, natrium 1 mg, kalium 120 mg, vitamin B_1 0.05 mg, vitamin B_2 0.16mg, niasin 1.2 mg, vitamin C 74 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok binjai mudah dibiakkan dengan cara menyemai biji benih. Binjai tidak lagi banyak ditanam dan di kampung-kampung binjai ditanam secara tak formal hasil daripada buangan bijinya.

Bogak

Cycas rumphii Miq. (Gambar 28)
Sinonim: *Cycas circinalis* L.
Nama Lain: Paku Gajah

Pokok seakan-akan pokok palma ini setinggi 4-5 meter dan tergolong dalam kumpulan tumbuhan Gimnosperma. Batangnya berukuran kira-kira 25-35 cm diameter,

berwarna perang kehitaman dan parut-parut pelepah yang bersisik-sisik jelas kelihatan pada batangnya. Daun pinat, kira-kira 1-2 meter panjang. Anak daun linear, keras dan tersusun rapi seperti daun kelapa. Pokok jantan mengeluarkan kon terminal, berukuran 50 cm panjang dengan karpofil yang banyak. Pokok betina pula mengeluarkan tandan sepanjang 30 cm yang pada mulanya berbentuk seperti pelepah daun dan bersisik perang. Buah berbentuk ovoid-elipsoid, berukuran 3-4 cm panjang dan 2.5-3 cm lebar, berwarna kuning limau.

Terdapat spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Cycas pectinata* Griff. dikenali juga dengan nama paku haji. Spesies ini mempunyai anak daun yang lebih runcing dan tersusun lebih rapi. Spesies yang lain yang dikenali dengan nama bogak siam, iaitu *Cycas siamensis* Miq.

Negara asal: Pokok bogak berasal dari India, Sri Lanka, Indo-china, Indonesia, Filipina dan Malaysia. Di Malaysia, bogak didapati tumbuh liar di tepi-tepi pantai. *Cycas pectinata* didapati endemik di utara Semenanjung Malaysia dan Selatan Thailand dan *Cycas siamensis* di utara Thailand.

Kegunaan dan Khasiat

Bogak ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk atau daun mudanya yang masih kuncup sering dimasak lemak atau ditumis. Sebelum dimasak sayuran ini hendaklah dicelur dahulu. Rasanya seakan-akan asparagus tetapi bermusilaj sedikit.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan pucuk atau daun muda pokok ini.

Biji bogak yang masih muda mengandungi racun dan tidak boleh dimakan, tetapi apabila masak boleh dimakan setelah dijadikan tepung.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakkan dengan mengambil anaknya yang tumbuh pada batang atau di pangkalnya. Bogak mudah hidup dalam sebarang jenis tanah tetapi tidak tahan tanah yang lembab dan bertakung air.

Buah Keras

Aleurites moluccana (L.) Willd. (Gambar 29)
Famili: Euphorbiaceae
Nama Lain: Candle Nut

Pokok yang sederhana besarnya, berdahan banyak dan mencapai ketinggian 15-20 meter. Silaranya seperti payung dan padat. Daun berbentuk ovat atau lanseolat, hujungnya akuminat, besnya akut atau kordat, 10-20 cm panjang, 5-8 cm lebar, berwarna hijau tua dan permukaan bawah daun glaukus. Tepi daun kadang-kadang berlobus atau bercuping tiga hingga lima. Petiol hampir sama panjang dengan lai daun. Infloresennya berjambak-jambak pada aksil daun di pucuk, 10-15 cm panjang, berbunga banyak, kecil, berwarna putih kekuningan.

Buahnya ovoid, 2-2.5 cm diameter, berwarna hijau dan bertukar kelabu kehitaman apabila masak. Buah ini bertempurung keras, mengandungi isi yang berupa seakan-akan lilin, berwarna putih kekuningan dan berminyak-minyak.

Negara asal: Malaysia, Indonesia dan kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Isi buah keras sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan seperti kari, nasi minyak, rendang, asam pedas, pindang dan sebagainya. Isi buah keras juga dapat melembutkan masakan daging atau paru-paru. Buah keras yang telah dibakar dijadikan ramuan sambal atau sos. Buah keras tidak boleh dimakan mentah kerana mengandungi racun dan boleh menyebabkan mual atau muntah-muntah.

Dalam tiap-tiap 100 g buah keras, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 5.0 g, protein 18.2 g, lemak 62.3 g, karbohidrat 8.5 g, serat 3.1 g, kalsium 145 mg, fosforus 603 mg, ferum 3.4 mg, natrium 26 mg, kalium 440 mg, vitamin B_1 0.08 mg, vitamin B_2 0.06 mg, niasin 0.4 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Buah keras mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih. Buah keras yang cukup masak dan berat sahaja yang dipilih dan disemai ke dalam pasir atau tanah campuran yang terdiri daripada dua bahagian tanah hutan dan satu bahagian tanah pasir.

Anak semaian setinggi 15-30 cm dipindahkan ke dalam beg plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan, najis haiwan dan pasir pada nisbah 7:3:2. Anak semaian yang ditanam di dalam beg plastik setinggi 60-90 cm boleh dipindahkan ke ladang.

Pokok buah keras tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang berkeadaan lembab sedikit tetapi bersaliran baik.

Pokok buah keras mempunyai rupa bentuk yang cantik dan rendang. Pokok ini kini sering ditanam sebagai pokok teduhan dan hiasan. Di kampung-kampung pokok ini ditanam sebagai keperluan dapur.

Buas-buas

Premna cordifolia Roxb. (Gambar 30)
Famili: Verbanaceae

Pokok renek, berdahan banyak, melampai dan membentuk silara yang rimbun, mencapai ketinggian 2-4 meter. Batangnya berwarna kelabu asap dan keperangan sedikit. Daunnya ovat, akuminat, bes bundar, kadang-kadang kordat, 7-15 cm panjang, 3-9 cm lebar, berwarna kekuningan semasa muda dan bertukar hijau muda apabila matang. Daun mudanya beraroma apabila diramas. Infloresennya korimb, terminal, bunganya banyak, halus, berwarna putih kehijauan. Buahnya drup, globus, 7 mm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar hitam apabila masak.

Terdapat spesies yang lain seakan-akan sama, iaitu *Premna serratifolia* L tetapi spesies ini lebih tinggi dan dianggap sebagai pokok.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda renek ini ialah sayuran ulam dan penyedap rasa. Pucuknya sering dimakan sebagai ulam atau dijadikan ramuan dalam nasi ulam. Dalam masakan ikan, terutama ikan darat, pucuk renek ini menjadi ramuan yang dapat meghilangkan hanyir dan aroma daun ini pula dapat merangsang selera.

Pokok ini juga dikatakan mengandungi khasiat ubat. Seduhan daun dan akarnya dikatakan dapat mengurang demam dan asma. Pucuknya yang dimakan sebagai ulam ini dikatakan dapat merangsang pengaliran susu ibu. Khasiat makanan pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: protein 3.6 mg, karbohidrat 14.4 mg, lemak 0.4 mg, fosforus 55 mg, kalium 393 mg, kalsium 116 mg dan ferum sedikit.

Pembiakan dan Penanaman

Buas-buas mudah dibiakkan dengan cara keratan batang, pucuk berdaun atau biji benih. Pokok ini mudah hidupnya dan sering ditanam di sekitar rumah. Pucuknya yang berwarna kekuningan dan berimbun padat sering juga dijadikan pagar hiasan.

Pokok ini masih lagi tumbuh liar di tepi-tepi hutan sekunder, terutama di tepi sungai atau di tempat yang lembab sedikit. Burung ialah agen penyebaran biji benih renek ini.

Buluh

Bambusa Schreber
Dendrocalamus Nees
Gigantochloa Kurz ex Munro
Thyrsostachys Gamble
Famili: Gramineae
Subfamili: Bambusoidae
Nama Lain: Bambu
Aur

Buluh memainkan peranan yang penting dalam masyarakat Melayu dan dikaitkan dengan pembinaan, kraftangan, alat muzik, senjata, pemakanan dan perubatan tradisional.

Rebung buluh merupakan sayuran tradisional dan semakin hari semakin dilupakan. Di kampung-kampung rebung masih lagi boleh didapati dan kadang-kadang terdapat juga dijual di pasar, sama ada yang segar atau yang dijeruk.

Antara buluh yang terdapat di Malaysia, empat genus di atas mempunyai rebung yang secara amnya boleh dimakan. Tetapi ada spesies yang mempunyi rebung yang pahit dan boleh menyebabkan keracunan jika tidak diproses terlebih dahulu.

Biasanya rebung dituai 4 - 15 hari selepas pertumbuhannya. Selaput rebung ini dibersihkan dan isinya dihiris nipis. Sebaiknya, rebung direbus dahulu dan air rebusannya dibuangkan sebelum dimasak. Rebung sering juga dijerukkan dalam air garam dan selepas beberapa hari, dimasak mengikut resipi yang digemari.

Buluh Beting

Gigantochloa thoii K.M.Wong
Sinonim: *Gigantochloa levis* (Blanco) Merr.
Famili: Gramineae
Nama Lain: Buluh Betung

Buluh ini ialah jenis buluh yang besar, simpodial dan berumpun padat. Rupanya seakan-akan *Dendrocalamus asper* dan dikenali juga dengan nama buluh betung.

Buluh ini juga seakan-akan sama dengan spesies yang terdapat di Sabah dan Sarawak, iaitu *Gigantochloa levis*. Bagaimanapun, K.M. Wong mengenal pasti spesies ini sebagai *Gigantochloa thoii*.

Batang buluh ini mencapai setinggi 15-20 meter atau lebih, ruas-ruasnya 35-45 cm panjang, 9-12 cm diameter, dindingnya setebal 1.2 cm dan berwarna hijau muda. Pada hujung ruas terdapat waks yang berwarna keputih-putihan dan bulu miangnya yang berwarna hitam keperangan. Pada buku-buku ruas bahagian bawah terdapat akar udara. Rebungnya dilindungi oleh selaput-selaput yang dipenuhi oleh bulu miang yang berwarna perang kekuningan.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal buluh ini tetapi dipercayai berasal dari AsiaTenggara. Ada catatan yang menyatakan buluh ini didapati tumbuh liar di hutan simpan Pedu, Kedah.

Kegunaan dan Khasiat

Rebung buluh ini adalah antara rebung yang terbaik dan popular di Sabah dan Sarawak. Tidak ada catatan tentang khasiat buluh ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah sama seperti buluh lain. Buluh ini tidak banyak ditanam di Malaysia tetapi ada catatan menyatakan buluh ini pernah ditanam secara perladangan di Selangor untuk pengeluaran rebungnya.

Buluh Betung

Dendrocalamus asper (Schult.) Backer ex Heyne (Gambar 31)
Famili: Gramineae

Buluh ini adalah antara spesies buluh yang terbesar, simpodial dan berumpun padat. Batangnya tegak dan melengkung, mencapai ketinggian 20-30 meter. Ruas-ruas bahagian bawah sepanjang 10-20 cm manakala ruas-ruas bahagian atas memanjang

sehingga 30-50 cm, berukuran 10-20 cm diameter, dinding setebal 11-20 mm dan berwarna hijau tua. Rebungnya agak besar, dilindungi oleh lapisan selaput dan bulu miang yang berwarna hitam keperangan atau kehitaman.

Negara asal: Negara asal buluh ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Rebung buluh ini adalah antara rebung yang terbaik bagi spesies buluh yang terdapat di kawasan Asia Tropika. Di Malaysia, rebung ini biasa dijual di pasar-pasar, sama ada yang segar atau yang dijeruk. Rasa rebung ini manis dan kebiasaannya dimasak lemak cili padi atau dijadikan ramuan masakan ikan, udang atau daging.

Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 90.6 g, protein 2.2 g, lemak 0.6 g, karbohidrat 4.4 g, serat 0.8 g, kalsium 13 mg, fosforus 30 mg, ferum 2.1 mg, natrium 19 mg, kalium 120 mg, karotena 15 µg, vitamin A 3 µg, vitamin B_1 0.04 mg, B_2 0.02 mg, niasin 0.2 mg, vitamin C 7 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan buluh ini adalah dengan cara keratan batang berizom, keratan batang dan dahannya. Buluh ini masih tidak banyak ditanam di Malaysia. Di kampung-kampung, buluh ini ditanam secara tak formal, kadang-kadang batang yang dibuat turus pagar dapat terus hidup.

Di Thailand, buluh ini ditanam secara perladangan bukan sahaja untuk tujuan pengeluaran rebung tetapi juga batangnya digunakan untuk tujuan kraftangan, perabot dan lain-lain.

Buluh Duri

Bambusa blumea J.A. & J.H. Schultes
Famili: Gramineae
Nama Lain: Buluh Sikai

Spesies buluh ini tumbuh simpodial, dan berumpun padat. Batangnya tegak dan melengkung di hujungnya. Tingginya 15-25 meter. Ruas-ruasnya 25-60 cm panjang, 6-10 cm diameter, dindingnya setebal 0.5-3 cm, berwarna hijau. Pada buku-buku ruas bahagian bawah terdapat akar udara. Dahan buluh ini bermula dari peringkat buku-buku ruas bahagian bawah. Dahannya yang runcing ini berduri dan merimbun. Rebungnya agak runcing, dilindungi oleh lapisan selaput yang berbentuk linear-lanseolat dan bulu-bulu miangnya berwarna perang kehitaman.

Negara asal: Negara asal buluh ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Jawa dan Sumatera.

Kegunaan dan Khasiat

Rebung buluh ini antara rebung yang boleh dibuat sayur tetapi sukar didapati kerana buluh ini tidak banyak ditanam kecuali di Kedah, Perlis dan Kelantan.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan rebung ini mengandungi: air 89.0 g, protein 4 g, lemak 0.5 g, kaborhidrat 4 g, serat 1 g, kalsium 37 mg, fosforus 40 mg, ferum 1.5 mg, vitamin B_1 0.1 mg dan vitamin C 10 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan buluh ini adalah dengan cara keratan batang berizom atau keratan batang atau dahannya.

Buluh ini tidak banyak ditanam di Semenanjung Malaysia. Di kampung-kampung buluh ini ditanam secara tak formal.

Buluh Minyak

Bambusa vulgaris Schrader ex Wendl. (Gambar 32)
Famili: Gramineae
Nama Lain: Buluh Aur

Spesies buluh ini simpodial, berumpun besar tetapi tidak begitu padat. Batangnya tumbuh lurus, tegak, hujungnya melengkung dan mencapai ketinggian 10-20 meter. Ruas batang berukuran 20-45 cm panjang, 4-10 cm diameter, dindingnya setebal 7-15 mm, berwarna hijau muda dan berkilat. Batangnya mula berdahan dan tumbuh pada buku-buku ruas bahagian bawah hingga ke buku-buku ruas bahagian atas. Pada buku-buku ruas bawah terdapat juga akar udara.

Rebungnya dilindungi oleh selaput yang dipenuhi bulu-bulu miang yang berwarna perang kehitaman

Kultivar yang lain, iaitu buluh kuning atau buluh gading (*Bambusa vulgaris* cv. *Vittata* Mc Clure) mempunyai batang yang berwarna kuning dan berjalur-jalur hijau. Rebungnya dilindungi oleh lapisan selaput yang berwarna kekuningan dan bulu miangnya berwarna perang kehitaman.

Negara asal: Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Rebung buluh ini adalah antara rebung yang boleh dimakan tetapi rasanya tidak begitu manis dan kadang-kadang berasa pahit sedikit. Sebelum dimasak, sebaiknya rebung ini dijeruk dahulu atau direbus dan air rebusannya dibuangkan. Rebung ini sebaiknya dituai semasa ia masih muda, kira-kira seminggu selepas pertumbuhannya.

Rebung ini biasanya dimasak lemak dengan udang atau menjadi ramuan dalam resipi masakan ikan, daging dan resipi masakan tradisional yang digemari.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, rebung ini mengandungi: air 90 g, protein 2.6 g, lemak 4.1 g karbohidrat 0.4 g, serat 1.1 g, kalsium 22.8 mg. fosforus 37 mg, ferum 1.1 mg dan vitamin C 3.1 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Buluh ini mudah dibiakkan dengan menanam batang berizom, keratan batang atau dahan. Spesies ini mudah hidupnya dan kadang-kadang batang yang dibuat turus pagar akan terus hidup. Buluh ini juga cepat membiak terutamanya di tempat-tempat yang lembab sedikit seperti di tepi-tepi sungai atau di tepi-tepi lombong bijih timah yang tanahnya berlumpur dan berpasir. Spesies buluh ini tidak memerlukan jagaan yang rapi. Penanaman buluh ini tidak dibuat secara formal kecuali buluh gading yang ditanam sebagai tanaman hiasan.

Buluh Siam

Thyrsostachys siamensis Gamble (Gambar 33)
Famili: Gramineae

Spesies buluh ini berumpun besar, simpodial, dan padat. Batangnya lurus dan melampai sedikit di hujungnya, mencapai ketinggian 8-10 meter. Ukuran batang kira-kira 2-3.5 cm diameter, dindingnya tebal dan ruas-ruasnya 15-30 cm panjang. Ruas-ruas bahagian pangkal kadang-kadang tumpat atau berlumen kecil sahaja. Rebungnya runcing dan dilindungi oleh lapisan selaput berwarna hijau pucat dan bulu miangnya hijau keperangan.

Negara asal: Thailand dan Myanmar.

Kegunaan dan Khasiat

Rebung buluh ini ialah rebung yang terbaik dan enak dimakan sebagai sayuran. Bagaimanapun, rebung ini dikenali di Kedah dan Perlis sahaja. Tidak ada analisis tentang khasiat makan buluh ini.

Rupa bentuk buluh ini sangat menarik dan sering ditanam sebagai tanaman hiasan.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara belahan rumpun atau keratan batang berizom dan ditanam terus ke tanah. Keratan batang atau dahan boleh juga disemai ke dalam pasir tetapi mengambil masa yang agak lama untuk berakar.

Rupa bentuk buluh ini sangat menarik dan sering ditanam sebagai tanaman hiasan. Buluh ini biasa juga ditanam di dalam pasu besar sebagai hiasan. Apabila menjadi padat, buluh ini boleh dikeluarkan dari pasunya, dibelah-belah dan belahan ini kemudian ditanam semula ke dalam pasu atau ke tanah.

Di Thailand, buluh ini ditanam secara perladangan untuk tujuan pengeluaran rebung dan batangnya untuk tujuan kraftangan.

Bunga Tonking

Telosma cordata (Burm. f.) Merr. (Gambar 34)
Famili: Asclepiadaceae
Nama Lain: Bunga Siam
Tonking flower

Pokok renek yang lembut dan memanjat sehingga 3-6 meter panjang. Daunnya berbentuk ovat lebar, bes dentat, tip akuminat berukuran 5-11 cm panjang, 3-8 cm lebar dan berwarna hijau muda. Petiolnya juga berwarna hijau muda dan berukuran 2-5 cm panjang. Bunganya keluar berjambak-jambak dari pucuk dan aksil daun berwarna hijau muda kekuningan. Bunganya kembang pada waktu malam dan berbau wangi. Pokok ini jarang-jarang mengeluarkan buah dalam iklim Malaysia.

Negara asal: India dan China.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk muda dan bunganya yang belum kembang ialah sayuran tradisional dan dimakan selepas dimasak. Biasanya pucuk dan bunganya ditumis, dibuat kerabu atau sebagai ramuan dalam nasi kerabu atau nasi ulam.

Bunga tonking sering juga digunakan dalam ramuan mandi bunga atau aromaterapi. Bunganya yang sudah kembang sering juga digunakan untuk mewangikan bedak asli. Bunga tonking juga disunting untuk hiasan rambut kaum wanita.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan mahupun khasiat perubatan tradisional.

Pembiakan dan Penanaman

Cara pembiakan bunga tongking adalah dengan cara keratan batang yang cukup tua. Keratan sepanjang 6 - 8 cm disemai ke dalam pasir. Setelah berakar dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah permukaan atas 5 bahagian, najis haiwan yang reput 3 bahagian dan pasir sungai 1 bahagian. Apabila anak pokok sudah cukup subur barulah dipindahkan ke tanah.

Bunga tonking memerlukan tanah yang subur dan mengandungi kompos atau najis haiwan yang reput secukupnya. Pokok ini ditanam dan dibiarkan memanjat di atas pagar atau para-para yang dibuat khas. Pada permulaan hidupnya, pucuknya sebaiknya dipotong bagi menggalakkan pertumbuhan cabang yang banyak. Pembajaannya disyorkan dengan baja sebatian kompleks 12:12:17:2 + TE atau 18:33:18 + TE. Najis ayam yang cukup reput juga baik untuk bunga tonking.

Cabai

Capsicum annuum L. (Gambar 35)
Famili: Solanceae
Nama Lain: Cili
Lada

Pokok cabai ialah herba atau pokok renek yang ditanam sebagai tanaman semusim. Tingginya 0.5-1 meter. Batangnya agak lurus, kira-kira 1 cm diameter, berkayu lembut dan bercabang banyak membentuk silara yang rimbun. Daunnya berbagai-bagai bentuk dan saiz tetapi kebanyakannya ovat atau lanseolat, berukuran kira-kira 3-10 cm panjang dan 2-6 cm lebar. Bunganya tunggal dan kadang-kadang terdapat juga 2-3 kuntum tumbuh pada aksil daun di pucuk. Bunga ini kecil dan berwarna putih. Buahnya seperti beri dan terdapat dalam berbagai-bagai bentuk dan saiz, tetapi kebanyakannya berbentuk seperti tanduk, berukuran 4-10 cm panjang dan 2-3 cm diameter. Buah ini berjuntai dari tangkai yang agak panjang. Semasa muda, buah ini berwarna hijau, bertukar menjadi merah apabila masak. Buah ini mengandungi biji yang banyak.

Negara asal: Amerika Selatan. Cabai telah diperkenalkan ke Asia Tenggara sejak awal kurun yang ke-16 oleh orang Portugis dan Sepanyol. Cabai kini banyak ditanam di kawasan tropika dan subtropika.

Kegunaan dan Khasiat

Sebenarnya rasa pedas cabai adalah perangsang yang dapat merangsang selera, merangsang pelancaran enzim pencernaan dan perpeluhan. Oleh sebab itu, cabai sering digunakan dalam berbagai-bagai masakan. Pucuk muda atau daunnya sering juga dijadikan penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional seperti rendang pedas, pindang, asam pedas dan juga kuih-muih yang berperasa pedas.

Cabai yang masak dikeringkan dan kemudian diproses menjadi serbuk untuk menjadi ramuan kari, sos, kicap, sambal dan lain-lain. Cabai muda pula dijeruk dan dibuat ulam.

Cabai juga dikenali sebagai ubat tradisional yang dapat mengurangkan sakit sendi tulang, sebagai laksatif dan menjadi bahan perangsang perpeluhan.

Cabai mengandungi khasiat makanan yang tinggi, terutamanya vitamin A, dan vitamin C. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan, cabai masak mengandungi: protein 1.9-2.8 g, lemak 0.7-1.9 g, karbohidrat 4.5-9.2 g, serat 4.8 g, kalsium 15 mg, fosforus 80 mg, ferum 1.8 mg, natrium 10 mg, kalium 419 mg, karotena 8974 µg, vitamin A 1496 µg, vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.7 mg, vitamin C 175 mg. Cabai muda pula mengandungi: air 86.5, protein 2.1 g, lemak 0.5 g, serat 3.0 g, kalsium 19 mg, fosforus 80 mg, ferum 1.6 g, natrium 3 mg, kalium 264 mg, karotena 176 µg, vitamin A 29 µg B_1 0.09, B_1 0.05 mg, niasin 0.7 mg dan vitamin C 158 mg.

Cabai kering juga mengandungi khasiat yang tinggi terutama vitamin A. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan cabai kering mengandungi: karotena 10444 µg dan vitamin A 1741 µg dan vitamin C 43 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Cabai mudah dibiakkan dengan cara menyemai biji benih. Biji benih disemai ke dalam tanah campuran tanah bakar dan pasir pada nisbah 2:1. Anak semaian setinggi 6 cm dipindahkan ke dalam karung plastik atau ditanam terus ke batas. Pokok cabai memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Dalam kebun guna sendiri atau porak, cabai sering ditanam di tanah yang telah dibakar.

Pokok cabai memerlukan penjagaan yang rapi. Buahnya sering diserang oleh lalat buah dan perlu disembur dengan racun serangga. Penyakit juga sering menyerang pokok cabai terutamanya virus yang menyebabkan daunnya merekot. Cara mengatasi penyakit ini adalah dengan cara menanam klon yang terpilih dan yang tahan jangkitan terhadap penyakit ini. Cara yang lain ialah dengan menggilirkan tanaman. Contohnya selepas penanaman kacang diikuti dengan penanaman cabai. Cara ini dapat mengurangkan jangkitan penyakit.

Penanaman cabai dalam pasu disyorkan menggunakan tanah bakar atau tanah hutan. Baja yang disyorkan untuk tanaman cabai ialah baja sebatian kompleks12:12:17:2+ TE atau 15:15:15. Elakkan daripada menggunakan najis haiwan yang belum cukup reput.

Cabai Burung

Capsicum frutescens L. (Gambar 36 & 37)
Famili: Solanaceae
Nama Lain: Lada Burung
Cili Padi

Spesies ini seakan-akan sama dengan *Capsicum annuum* tetapi lebih tinggi dan bercabang banyak. Buahnya kecil, runcing, kira-kira 2-3 cm panjang, berjambak-jambak dan tegak pada aksil daun di pucuk. Semasa muda buah ini berwarna hijau dan bertukar merah apabila masak. Kultivar yang lain mempunyai buah yang berwarna putih semasa muda dan bertukar kekuningan dan merah apabila masak. Cabai burung mempunyai rasa yang amat pedas, unik dan rasanya yang tersendiri.

Negara asal: Amerika Selatan.

Kegunaan dan Khasiat

Cabai burung atau cili padi terkenal kerana pedas dan keunikan rasanya yang tersendiri. Cabai ini amat digemari oleh masyarakat Melayu sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan ikan, daging dan sayur-sayuran. Buahnya yang masih muda sering dibuat jeruk. Proses ini mengurangkan rasa pedas. Cabai yang dijeruk ini merangsangkan selera makan nasi. Cabai burung juga dibuat ulam atau dihiris sebagai ramuan nasi ulam dan kerabu sebagai penyedap rasa.

Cabai burung mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-taip 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 81.0 g, protein 3.9 g, lemak 0.7 g, karbohidrat 6.2 g, serat 7.0 g, kalsium 39 mg, fosforus 118 mg, ferum 1.2 mg, karotena 1366 µg, vitamin A 228 µg, vitamin B_1 0.3 mg, vitamin B_2 0.2 mg, niasin 2.0 mg, vitamin C 54.8 mg.

Cabai burung dikenali sebagai stimulan, karminatif dan ubat sakit sengal tulang.

Pembiakan dan Penanaman

Cabai burung mudah dibiakkan dengan semaian biji benih. Cara penanamannya sama dengan *Capsicum annuum* tetapi cabai burung mudah hidupnya dan tidak memerlukan jagaan yang rapi. Di kampung-kampung, cabai burung ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Cekur

Kaempferia galanga L. (Gambar 38)
Famili: Zingiberaceae

Herba berizom dan berumpun setinggi 15-25 cm. Daun oblong-oval, hujungnya akut, obtus atau akuminat dan bes bundar, berukuran 7-15 cm panjang, 5-10 cm lebar dan berwarna hijau tua. Infloresen spika, tumbuh daripada rizom dengan pedunkel yang pendek. Brakteanya lanseolat, kira-kira 3.5 cm panjang, berwarna keunguan dan melindungi bunga yang berwarna merah jambu, dan korolanya berwarna putih atau putih kemerahan. Rizomnya berwarna kekelabuan dan isinya berwarna putih kekuningan. Daun dan rizomnya beraroma kuat.

Terdapat kultivar yang lain, yang disebut cekur jantan yang mempunyai daun oblong dan tepi daun undulat.

Negara asal: Herba ini berasal dari India dan kini banyak ditanam di rantau Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Daun Cekur sering digunakan dalam nasi ulam atau nasi kerabu sebagai penyedap rasa dan aromanya merangsangkan selera. Bunganya, terutama brakteanya, dibuat ulam atau ramuan penyedap rasa dalam sayuran campuran. Rizomnya yang masih muda sering juga dibuat ulam bagi orang yang menggemarinya.

Herba ini terkenal juga sebagai ubat. Air rebusan rizomnya digunakan sebagai tonik yang boleh mengurangkan sakit kepala, mual-mual perut, dan gastrik. Selain itu, air rebusannya juga digunakan sebagai karminatif, ekspektoran, stimulan dan diuretik. Rizom yang ditumbuk dan dicampur dengan sedikit minyak kelapa baik untuk mengurangkan sakit urat dan mengurangkan bengkak. Rizom dan daunnya yang dikunyah dapat mengurangkan sakit tekak. Rizom yang dikeringkan dan ditumbuk boleh dijadikan bedak untuk wanita selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Cekur mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun. Herba ini memerlukan tanah yang subur dan lembab sedikit tetapi tidak tahan keadaan tanah yang bertakung air. Cekur juga memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari.

Di kampung-kampung, cekur sering ditanam di sekitar rumah sebagai tanaman porak untuk keperluan dapur dan ubat.

Cekur Manis

Sauropus androgynus (L.) Merr. (Gambar 39)
Famili: Euphorbiaceae
Nama Lain: Pucuk Manis
Asin-asin
Star Gooseberry

Pokok renek berbatang lurus, tegak dan mencapai ketinggian kira-kira 3 meter. Batangnya berukuran 5-10 mm diameter, bahagian pangkalnya berkayu keras dan berwarna perang. Bahagian atasnya pula berkayu lembut, berwarna hijau dan mudah terkulai. Batang ini tidak mudah bercabang kecuali apabila dicantas. Pada batang ini juga terdapat ranting-ranting lateral yang pendek dan daunnya tumbuh secara berselang-seli hingga ke hujung. Habit ini seakan-akan sama dengan habit daun majmuk pinat. Daunnya berbentuk bujur atau oblong, 2-5 cm panjang, 1-2 cm lebar berwarna hijau tua. Daun ini beraroma sedikit apabila diramas. Buahnya globos, berukuran 1.5 cm diameter, berpangsa tiga dan berwarna putih kemerahan.

Negara asal: Negara asal renek ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Cekur manis terkenal sebagai sayuran tradisional dan digemari oleh masyarakat Melayu. Pucuk atau daunnya yang masih muda biasanya direbus, berencah ikan bilis bagi menambah rasa manis sayur ini. Sayuran ini sering juga dimasak lemak dengan ubi keledek, cendawan sisir atau sayuran tradisional lain.

Sayur ini dianggap sebagai ubat yang dapat memulihkan kesihatan ibu yang baru bersalin dan menambah pengeluaran susu ibu. Kebetulan sayur ini mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan, cekur manis mengandungi: air 79.8 g, protein 7.6 g, lemak 1.8 g, karbohidrat 6.9 g, serat 1.9 g, kalsium 234 mg, fosforus 64 mg, ferum 3.1 mg, natrium 22 mg, kalium 509 mg, karotena 9730 µg, vitamin A 1622 µg, vitamin B_1 0.23 mg, vitamin B_2 0.15 mg, vitamin C 136 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Cekur manis mudah dibiakkan dengan cara keratan batang yang berkayu keras. Keratan sepanjang 20-25 cm boleh ditanam terus ke batas. Jarak

tanaman 25-30 cm antara pokok dan 35-40 cm antara barisan. Cekur manis memerlukan tanah yang subur, gembur dan mengandungi kompos atau najis haiwan secukupnya. Cantasan perlu dilakukan untuk mengawal ketinggian dan menggalakkan pertumbuhan tunas atau pucuk. Selepas 3-4 bulan pucuk muda boleh dituai, diikuti dengan cantasan dan pembajaan. Baja yang disyorkan ialah baja sebatian kompleks 15:15:15. Bahan buangan seperti air basuhan ikan, najis haiwan, daun-daun reput boleh dijadikan baja untuk tanaman ini.

Cendawan Busut

Termitomyces albuminosa (Gambar 40)
Famili: Amanitaceae
Nama Lain: Cendawan Peha Ayam
Cendawan Tali

Tumbuhan ini ialah spesies cendawan yang tumbuh di atas permukaan tanah dan ada kaitannya dengan anai-anai yang tergulung dalam Genus *Odontotermes*. Anai-anai ini membuat sarang di dalam tanah dan "menanam" cendawan ini untuk membantu penghuraian bahan-bahan selulosa yang menjadi makanannya. Miselium cendawan ini meliputi sekitar sarang anai-anai ini seolah-olah seperti "taman". Ada ketikanya, biasanya selepas musim hujan, jasat buah (fruit bodies) terjadi daripada miselium ini dan tumbuh hingga ke permukaan tanah. Jasat buah inilah yang merupakan cendawan dan dipanggil cendawan busut, cendawan tali atau cendawan peha ayam.

Cendawan ini berbentuk seperti payung, berwarna putih. Kepalanya berukuran 8-10 cm diameter dan batangnya 25-30 cm panjang. Cendawan ini mala dalam tempoh 4-5 hari.

Kegunaan dan Khasiat

Cendawan busut ialah sayuran tradisional yang sangat digemari oleh masyarakat Melayu. Cendawan yang masih kuncup dan segar sering dimasak lemak atau dimasak manis dengan sayuran lain, seperti cekur manis. Rasanya tersangat enak seakan-akan rasa peha ayam.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan cendawan ini.

Pembiakan dan Penanaman

Cendawan ini tidak ditanam tetapi tumbuh di tempat tertentu. Penggemar cendawan ini sering mencari cendawan ini yang kerap tumbuh pada musim hujan.

Pertumbuhan cendawan ini masih lagi tidak difahami dan penanamannya masih belum lagi dapat dilakukan. Pertumbuhannya ada kaitannya dengan sejenis anai-anai, keadaan tanah, rangsangan cuaca dan persekitaran yang masih belum difahami.

Cendawan Sisir

Schizophyllum commune Fries (Gambar 41)
Famili: Schizophyllaceae
Nama Lain: Kulat Sisir

Tumbuhan ini ialah sejenis cendawan atau kulat saprofit yang tumbuh pada batang-batang kayu reput pada musim hujan. Kebiasaannya, kulat ini gemar tumbuh pada batang pokok getah yang reput. Rupanya seakan-akan kulit kerang, tumbuh berlapis-lapis, berumpun dan berkoloni serta warnanya putih kekuningan atau putih keperangan.

Negara asal: Negara asal tumbuhan ini tidak diketahui tetapi spesies ini terdapat juga di selatan Amerika tetapi hidupnya sebagai parasit pada pokok.

Kegunaan dan Khasiat

Cendawan atau kulat sisir ini digemari oleh masyarakat Melayu sebagai sayur yang sangat menyelerakan. Cendawan yang segar dimasak lemak dengan sayuran tradisional lain atau dimasak resipi masakan tradisional yang digemari. Cendawan ini sering juga dikeringkan dan boleh disimpan lama. Apabila hendak dimasak, cendawan ini direndam terlebih dahulu dan kemudian ditumbuk.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan cendawan ini.

Pembiakan dan Penanaman

Cendawan ini tidak ditanam tetapi didapati tumbuh liar pada batang-batang reput, terutamanya batang pokok getah. Usaha menanam cendawan ini tidak pernah dilakukan.

Penggemar cendawan ini biasanya memungut cendawan ini pada batang-batang pokok getah yang tumbang dan reput. Cendawan yang telah dikeringkan disimpan atau kadang-kadang dijual di pasar-pasar tani atau pasar sehari.

Cengkeru

Enydra fluctuans Lour.
Famili: Compositae
Nama Lain: Kangkung Kerbau
Buffalo spinach

Herba saka yang merayap, tegak atau kadang-kadang terapung-apung di atas permukaan air yang cetek, sepanjangnya 30-100 cm. Batang silinder, 0.5-1 cm diameter, lompong, berbulu halus, jarang-jarang bercabang dan biasanya berakar pada buku ruas. Daunnya oblong runcing, sesil, bes trunkat, hujung obtus, tepi daun bergerigi halus, berukuran 2-10 cm panjang dan 0.5-2 cm lebar. Daun ini beraroma apabila diramas. Infloresen kepala bunga, sesil, tumbuh pada aksil daun, 1 cm

diameter. Bunga banyak dan halus, bersesak-sesak pada kepala bunga berwarna putih atau putih kehijauan.

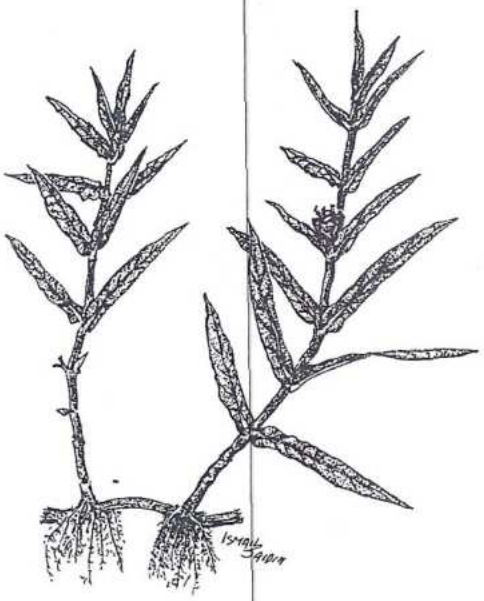
Negara asal: Indo-China.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda herba ini ialah sayur tradisional dan penyedap rasa. Pucuknya dibuat ulam dan ramuan nasi ulam, sambal tempoyak, kerabu dan sebagainya. Aroma daunnya merangsang selera. Rasanya yang pahit lemak dianggap sebagai ubat.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi sungai, parit, paya dan sekitar sawah padi. Pembiakannya adalah dengan cara keratan batang berdaun yang mempunyai 3-4 ruas. Keratan ini boleh ditanam terus ke tanah yang lembab dan berair.



Cengkeru
(*Enydra fluctuans*)

Cengkih

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & Perry (Gambar 42)
Famili: Myrtaceae

Pokok kecil setinggi kira-kira 5-10 meter. Silaranya berbentuk kon semasa muda dan menjadi rendang apabila matang. Batangnya lurus dan berdahan banyak. Daunnya berhadapan, elips, licin, 7-12 cm panjang dan 3-6 cm lebar. Semasa muda daun ini berwarna merah jambu dan bertukar menjadi hijau tua apabila matang. Daun ini juga beraroma apabila diramas. Infloresennya terminal, berjambak-jambak dan terdapat 3-5 atau lebih kuntum bunga pada satu tangkai. Bunga hermafrodit, 1.5-2 cm panjang, berstamen banyak dan berwarna putih. Buahnya drup, oblong-ovoid, berwarna merah tua apabila masak dan mengandungi 1-2 biji yang bujur.

Negara asal: Kepulauan Maluku, Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Bunga cengkih tidak asing bagi masyarakat Melayu kerana telah digunakan sebagai ramuan rempah, penyedap rasa dan ubat. Cengkih juga menarik perhatian orang Eropah dan menyebabkan mereka datang ke alam Melayu kerana perniagaan rempah.

Bunga cengkih menjadi bahan ramuan serbuk kari dan bahan penyedap rasa dalam pelbagai resipi masakan lauk pauk dan sajian kuih-muih, sos dan kicap. Bunga cengkih juga menjadi ramuan ubat dan kosmetik seperti campuran ubat gigi, sabun

dan air wangi. Rokok keretek juga mengandungi adunan daripada bunga cengkih dan tembakau.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok cengkih dibiakkan dengan cara menyemai biji benihnya. Biji-bijinya yang cukup masak disemai terlebih dahulu dan apabila berumur 1 tahun dipindahkan ke ladang. Pada permulaan hidupnya, pokok cengkih memerlukan perlindungan cahaya matahari. Tanaman ini memerlukan tanah yang subur dan penjagaan yang rapi.

Cengkih mula ditanam di Pulau Pinang dalam tahun 1802, dan pada tahun 1820 telah ditanam secara besar-besaran tetapi tidak mendapat kejayaan yang memuaskan. Di kampung-kampung, kadang-kadang terdapat pokok cengkih ditanam.

Cemperai

Champereia manillana (Bl.) Merr. (Gambar 43)
Sinonim: *Champereia griffithii* Plachon ex Kurz
Famili: Opiliaceae
Nama Lain: False Olive

Pokok renek atau pokok kecil setinggi 4-10 meter. Daun ovat, oblong atau lanseolat, berukuran 4-20 cm panjang, dan 2-10 cm lebar. Infloresen panikel dengan bunganya yang berwarna kehijauan. Buah drup, elipsoid, 1-1.5 cm panjang dan 0.5-1 cm lebar warna kuning limau dan kemerahan apabila masak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Cemperai merupakan sayur tradisional dan digemari oleh masyarakat desa. Daun mudanya sering dimasak lemak, dimasak manis atau dimasak mengikut resipi tradisional yang digemari.

Cemperai dikatakan baik untuk mengubati ulser dan sakit sendi tulang. Akar dan daunnya ditumbuk dan dibuat poltis untuk mengurangkan sakit ulser. Air rembusan akarnya pula dikatakan boleh mengubati sakit sendi tulang.

Pucuk cemperai mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk cemperai mengandungi: air 72,0 g, protein 7.0 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 14.0 g serat 4.7 g, kalsium 120 mg, fosforus 72 mg, ferum 1.9 mg, natrium 8 mg, kalium 557 mg, karotena 2260 µg, vitamin A 377 µg, vitamin B_1 0.1 mg, vitamin B_2 0.42, niasin 0.7 mg, vitamin C 63.8 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini jarang-jarang ditanam dan didapati tumbuh liar di hutan-hutan. Di kampung-kampung pokok ini kadang-kadang ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Pokok ini mudah dibiak dengan semaian biji benih atau keratan batang. Biji benih yang cukup masak disemai di dalam kotak semaian yang diisi dengan pasir yang bersih. Anak-anak pokok yang baik percambahannya dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah hutan dan kemudian diletak di tempat yang redup seperti di bawah pokok. Apabila anak pokok ini mencapai ketinggian lebih kurang 1 meter, barulah ditanam ke tanah.

Pokok ini boleh juga dibiakkan dengan keratan batang. Batang atau ranting yang berkayu keras, berukuran kira-kira 1-1.5 meter ditanam terus ke tanah.

Pokok ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan mendapat sedikit lindungan cahaya matahari.

Cermai

Phyllanthus acidus (L.) Skeels (Gambar 44)
Sinonim: *Cicca acida* Merr.
Famili: Euphorbiaceae
Nama Tempatan: Malay Gooseberry

Pokok kecil setinggi 2-5 meter. Batang lurus, berdahan banyak dan silaranya rendang. Daun ovat, 2-5 cm panjang, 1.5-2.5 cm lebar, tumbuh pada ranting-ranting seperti daun majmuk pinat. Infloresen berjambak-jambak sepanjang 10-13 cm, bunga kecil bergugus pada jambak, berwarna kekuningan. Buah drup, globos, berukuran 1-1.5 cm diameter, bergelugur 6-8, berwarna putih kekuningan dan berbiji kecil. Buah berasid dan rasanya masam.

Negara asal: Negara asalnya tidak diketahui. Pokok ini banyak ditanam di kawasan tropika termasuk Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah cermai jarang-jarang dimakan segar kerana rasanya masam. Buah yang hampir masak dibuat jeruk dan menjadi ramuan acar buahan dan ramuan resipi masakan tradisional. Pucuk cermai juga boleh dibuat sayur atau menjadi penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional yang digemari.

Tidak diketahui khasiat makanan buah dan pucuk cermai. Akar pokok cermai dikatakan sebagai julap. Air seduhannya pula dikatakan boleh mengawal asma dan penyakit kulit.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok cermai mudah dibiakkan dengan semaian biji benihnya. Biji daripada buah yang cukup masak disemai terus ke dalam karung plastik yang telah diisi dengan tanah campuran. Anak semaian yang mencapai ketinggian 30-45 cm bolehlah ditanam ke lapangan. Pokok cermai tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali cantasan bagi mengekalkan bentuknya.

Daun Kari

Murraya koenigii (L.) Spreng. (Gambar 45)
Famili: Rutaceae
Nama Lain: Karipule

Pokok kecil, malar hijau dan boleh mencapai ketinggian 3-5 meter. Batang tidak begitu lurus, berdahan banyak dan bercabang-cabang, membentuk silara yang agak rimbun. Daun pinat, berukuran 10-35 cm panjang, terdiri daripada anak-anak daun yang berukuran 2.5-5 cm panjang, 0.5-2.5 cm lebar, asimetri, elips, runcing di hujungnya dan bergerigi halus. Daun ini beraroma apabila diramas. Infloresennya berjambak-jambak di hujung dahan dan bunganya kecil berwarna putih. Buahnya beri, globus, berwarna hijau, bertukar kekuningan dan hitam apabila masak.

Negara asal: India, Thailand, Indo-China dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Daun pokok ini merupakan sayuran penyedap rasa dan sering digunakan dalam masakan kari atau kuih-muih yang berperasa pedas. Aroma daunnya apabila dimasak dapat membuka selera. Pucuknya yang masih muda sering juga dibuat ulam dan dicicah dengan sambal.

Daun kari mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi terutama, vitamin A. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan Daun kari mengandungi: Air 86.1 g, protein 9.7 g, lemak 1.7 g, karbohidrat 14.7 g, serat 10.3 g, kalsium 760 mg, fosforus 60 mg, ferum 3.1 mg, natrium 9 mg, karotena 4833 µg, vitamin A 806 µg, vitamin B_1 0.0 mg, vitamin B_2 0.04 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 12.6 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok daun kari mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih atau keratan akar. Di pangkal-pangkal pokok, kadang-kadang terdapat anak-anak pokok dan anak-anak ini boleh digali dan ditanam semula.

Dudar.

Caryota mitis Lour. (Gambar 46)
Famili: Palmae

Palma ini berumpun sederhana dan mencapai ketinggian 2-3 meter. Pada satu rumpun terdapat 2-5 batang sahaja. Daunnya bipinat dengan anak daunnya berbentuk seperti ekor ikan. Mayangnya keluar bertandan dan buahnya berbentuk globos, berukuran 1 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar merah dan hitam apabila masak. Biasanya mayang palma ini keluar bermula dari aksil pelepah di pucuk dan disusuli oleh mayang berikutnya ke arah pangkal batang. Seterusnya pokok yang berbunga dan berbuah ini akan mati apabila mayang terakhirnya tumbuh

berhampiran pangkal batang. Pokok palma ini, terutamanya tandan dan buahnya mempunyai kristal yang boleh menyebabkan kulit gatal.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Umbut palma ini merupakan sayur tradisional dan digemari oleh masyarakat Melayu. Bagaimanapun, umbutnya tidak boleh dimakan mentah dan perlu direbus terlebih dahulu dan air rebusannya dibuangkan sebelum dimasak. Umbut ini biasanya dimasak lemak dengan udang atau resipi lain yang digemari.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan umbut palma ini.

Pembiakan dan Penanaman

Palma ini boleh dibiakkan dengan cara semaian biji benih atau belahan rumpun. Palma ini masih lagi terdapat tumbuh liar di hutan-hutan dan sering juga ditanam sebagai tanaman hiasan. Penggemar umbut palma ini biasanya mencari palma di hutan-hutan dan mengambil umbutnya daripada pokok yang muda atau yang masih belum bermayang.

Durian

Durio zibethinus Murray (Gambar 47)
Famili: Bombacaceae

Pokok buah mencapai ketinggian sehingga 40 meter. Batang lurus, silara berbentuk kon semasa muda dan rendang apabila matang. Daun elips-lanseolat, 10-15 cm panjang, 3-4 cm lebar, bes akut, apeks akuminat, berwarna perang coklat. Bunga berjambak-jambak pada dahan tua, berwarna putih-kuning dan kembang pada waktu malam. Buah globos, ovoid atau elipsoid, 25-30 cm panjang, 15-20 cm diameter, berduri tajam, berwarna hijau atau kekuningan. Buah ini berpangsa lima dan tiap-tiap pangsa mengandungi beberapa biji yang bujur dan dibaluti oleh aril yang tebal, berwarna putih atau kekuningan dan beraroma. Aril ini ialah isi durian yang sangat digemari dan rasanya lemak manis.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah durian ialah buah yang popular dan digemari oleh masyarakat Malaysia. Selain dimakan segar, durian juga merupakan sayuran tradisional dan penyedap rasa. Isi buah durian yang hampir masak atau mengkal dibuat sayur dan biasanya dimasak lemak. Bunganya juga dikatakan boleh dibuat sayur. Isi yang kurang enak dimakan segar biasanya diperam untuk dijadikan tempoyak.

Tempoyak ialah penyedap rasa dan menjadi ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional dan berbagai-bagai resipi sambal.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan tempoyak air 71.1 g, protein 2.7 g, lemak 2.6 g, karbohidrat 19.6 g. kalsium mg, ferum 1.0 mg, natrium 577 mg, kalium 470 mg, karotena 69 µg vitamin B_1 0.20 mg, vitamin B_2 0.40 mg niasin 1.1 mg, vitamin C 0

Pembiakan dan Penanaman

Durian dibiakkan dengan cara biji benih, cantuman tunas atau cantu Berbagai-bagai klon telah dihasilkan daripada pemilihan baka untuk p komersial. Di kampung-kampung, terdapat juga berbagai-bagai kultiva secara dusun.

Durian memerlukan tanah yang subur dan air secukupnya te keadaan tanah yang sentiasa bertakung air atau kekeringan air. Oleh petani sering menanam durian di lereng-lereng bukit. Durian daripada terpilih memerlukan penjagaan yang rapi dalam semua aspek agron penyiraman air, pembajaan dan perlindungan tanaman. Durian lebih sesuat secara dusun dan bersimbiosis dengan tanaman lain.

Gelang Pasir

Portulaca oleracea L. (Gambar 48)
Famili: Portulacaceae
Nama Lain: Purslane

Herba lembut, sukulen, bercabang banyak, kadang-kadang meraya cm panjang. Batangnya berwarna merah keunguan atau kehijauan obovat, 1-2.5 cm panjang, 0.5-1 cm lebar, berwarna hijau tua. Infl sesil, dan terdapat beberapa bunga yang kecil, berwarna kuning. mengandungi biji-biji yang halus.

Negara asal: Tidak diketahui negara-asal herba ini tetapi dipercaya Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Gelang pasir ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan dan tidak lagi. Pucuk dan daun mudanya dibuat ulam atau sebagai ramuan sa Sayuran ini sering juga dibuat sup sayur. Sayur ini berlendir sedikit dan dimasak lama.

Herba ini juga merupakan ubat tradisional yang dapat melawaskan pe air kecil, dan dapat mengubati sengal tulang. Selain itu, herba ini analgetik, kardiotonik dan dapat mengawal demam. Daunnya yang mengubati ulser, ekzema, dermatitis dan kulit melecur. Herba ini menurunkan aras glukosa dalam darah.

Sayuran ini mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam yang boleh dimakan gelang pasir mengandungi: air 84.6 g, protein 2.5 g,

karbohidrat 8.3 g, serat 2.2 g, kalsium 118 g, fosforus 32 mg, ferum 3.6 mg, natrium 8 mg, kalium 529 mg, karotena 2303 µg, vitamin A 384 µg, vitamin B_1 0.05 mg, vitamin B_2 0.02 mg, niasin 0.4 mg, vitamin C 14 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Gelang pasir jarang-jarang ditanam dan sering didapati tumbuh liar. Pembiakannya adalah dengan cara keratan batang atau biji benih. Herba ini mudah hidupnya dan tidak memerlukan jagaan yang rapi.

Gelenggang Kecil

Senna tora (L.) Roxb. (Gambar 49)
Sinonim: *Cassia tora* L.
Famili: Leguminosae (Caesalpiniaceae)
Nama Tempatan: Gelenggang padang

Pokok renek yang lembut atau herba setinggi 50-100 cm dan batangnya berkayu sedikit serta berwarna hijau keperangan. Daun pinat kira-kira 8-12 cm panjang dan terdiri daripada 3 pasang anak daun yang berbentuk obovat atau obovat-oblong, berukuran 3-5 cm panjang, 2-3 cm lebar, berwarna hijau muda, kuncup pada waktu petang dan terbuka pada waktu pagi. Daun ini juga kuncup apabila disentuh, iaitu sifat yang seakan-akan sama dengan rumput semalu. Bunganya berpasangan, berwarna kuning, dan mempunyai pedunkel pendek yang tumbuh pada aksil daun di pucuk. Lenggai silinder dan runcing, bersegi, 10-15 cm panjang dan 2-3 mm lebar, dan banyak mengandungi biji yang kecil, serta berwarna kekuningan. Lenggai ini berwarna hijau dan bertukar perang kehitaman apabila masak.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Senna obtusifolia* (L.) Irw. & Bern. dikenali juga nama tempatan: gelenggang sayur atau gelenggang nasi. Spesies ini lebih tinggi, daunnya tidak berbau busuk dan perbezaannya hanya dari segi bentuk bunganya dan buahnya yang tidak bersegi.

Negara asal: Amerika Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Pokok herba atau pokok renek ini dianggap sebagai sayuran tradisional yang tidak diminati lagi. Pucuk atau daun muda herba ini biasanya dimasak lemak dan menjadi ramuan dalam masakan ikan. Sayur ini juga dicampur dengan sayur atau pucuk lain sebagai ramuan nasi ulam, sambal tempoyak daun kayu atau kerabu. Sayur ini juga dianggap sebagai ubat yang dapat mengawal muntah dan sakit perut disebabkan makanan yang tidak hadam.

Sayuran ini mengandungi khasiat mineral dan vitamin yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan gelenggang kecil mengandungi: kalsium 110 mg, fosforus 61 mg, ferum 6.4 mg, vitamin A 15400 I.U., vitamin B_1 1.9 mg, vitamin B_2 29 mg, niasin 1.6 mg dan vitamin C 185 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Sayuran tradisional ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tempat-tempat yang terbiar. Bagaimanapun di kampung-kampung, herba ini ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur dan untuk digunakan sebagai ubat.

Pembiakannya boleh dilakukan dengan cara semaian biji benihnya. Biji benih tersebut boleh terus disemai ke batas. Jarak tanaman 60-90 cm antara pokok. Pokok ini boleh hidup dalam berbagai-bagai jenis tanah tetapi perlu bersaliran baik. Tanah bakar ialah tanah yang paling sesuai bagi tanaman ini. Baja yang disyorkan ialah baja asli seperti najis haiwan, kompos dan air basuhan ikan.

Geli-geli

Lasia spinosa (L.) Thwaites (Gambar 50)
Famili: Araceae

Herba berumpun setinggi 0.5-1 meter, bersulur dan membiak sehingga menjadi koloni di tempat yang lembab atau di tepi-tepi paya darat. Daunnya berbentuk sagitat hingga hastat semasa muda, dan berlobus 4-8 segmen yang berbentuk runcing atau oblong apabila matang. Daunnya berukuran kira-kira 32-60 cm panjang dan 15-50 cm lebar. Petiolnya hampir 1-2 kali ganda panjang lai daun. Petiol, urat daun tengah dan urat tepi di permukaan bawah daun berduri tajam. Infloresen bertangkai panjang 30-60 cm. Seludang panjang dan runcing, kira-kira 30-45 cm panjang, berwarna hijau di luar dan perang keunguan di bahagian dalam. Spadiks 2.5-3.5 cm panjang dan berwarna kuning keperangan. Bunga biseksual, halus dan bersesak-sesak pada spadiks. Buah bujur dan menggerutu.

Negara asal: Asia Tropika, tersebar dari India hingga ke New Guinea termasuk Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Geli-geli ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk dan petiol yang muda, setelah dibuang durinya dibuat kerabu atau dijeruk. Jeruk pucuk geli-geli dimasak lemak, kari atau resipi masakan tradisional yang digemari.

Herba ini mengandungi racun terutama pada bahagian isinya dan tidak boleh dimakan mentah. Sebelum memakan pucuk geli-geli, ia perlu dimasak dahulu, sekurang-kurangnya dicelur atau dijeruk.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan sayuran ini.

Penanaman dan Pembiakan

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi paya darat atau sungai.

Geli-geli Hitam

Cyrtosperma lasiodies Griff. (Gambar 51)
Famili: Araceae
Nama Lain: Keladi Pari

Herba akuatik, tumbuh berumpun setinggi 1 meter atau lebih. Daunnya berbentuk anak panah, berukuran kira-kira 30-60 cm panjang, dan urat tengah daun dan petiolnya berduri ungu kehitaman. Infloresen berbatang tegak juga berduri, setinggi 30 cm atau lebih. Seludang bujur runcing, 10-16 cm panjang dan 5-7 cm lebar, berwarna perang keunguan di bahagian luar dan putih susu di bahagian dalam. Spadiks 7-8 cm panjang, berwarna keputihan dan bunganya halus bersesak-sesak pada spadiks.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk muda dan petiolnya ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Cara memakannya sama seperti geli-geli (*Lansia spinosa*). Daun muda dan petiolnya, setelah dibuang durinya, dijeruk dan kemudian dimasak lemak atau resipi tradisional yang digemari.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi sungai atau paya yang airnya cetek. Kadang-kadang terdapat juga tumbuh dan hidup bersama-sama dengan geli-geli (*Lansia spinosa*). Oleh sebab itu, herba ini disebut geli-geli hitam.

Gelugur

Garcinia atroviridis Griff. ex T. Anders. (Gambar 52 & 53)
Famili: Guttiferae

Pokok yang sederhana besarnya mencapai setinggi 20-30 meter. Batangnya lurus dengan dahan-dahannya tumbuh keliling batang. Hujung dahan-dahan ini melentur sedikit. Silaranya hampir tirus semasa muda dan rendang terbuka apabila matang. Daunnya oblong-lanseolat, 12-30 cm panjang, 3-7 cm lebar, berkilat, licin, berwarna kemerahan semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Petiol 2.5 cm panjang. Buahnya globos, 7-12 cm diameter, berpangsa 12-16 dari atas ke bawah dan bertangkai 3-5 cm panjang. Semasa muda buah ini berwarna hijau dan bertukar menjadi kuning limau apabila masak. Isinya tebal 2-2.5 cm dan mengandungi 3-5 biji yang diselaputi aril yang juga berwarna kuning limau.

Negara asal: Malaysia, Thailand, Myanmar dan India Selatan.

Kegunaan dan Khasiat

Buah gelugur tidak asing lagi bagi masyarakat Melayu dan sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Buahnya yang

sudah cukup tua atau hampir masak dihiris nipis dan dijemur di b matahari. Hirisan buah yang cukup kering boleh disimpan lama. Ge dikeringkan ini disebut asam keping.

Asam gelugur sering digunakan dalam berbagai-bagai resipi ma laksa, asam pedas dan resipi tradisional yang memerlukan rasa masa buah gelugur yang unik dapat merangsang selera. Daun gelugur ya dan masih berwarna kemerahan sering juga dijadikan ulam dan penyed resipi masakan lauk-pauk. Buahnya yang hampir masak digunakan juga u barang tembaga.

Asam gelugur mengandungi khasiat yang agak sederhana. Dala asam keping gelugur mengandungi: air 30.3 g, protein 2.7 g, lemak 1. 51.9 g, serat 12.2 g, kalsium 85 mg, fosforus 38 mg, ferum 6.9 mg, nat kalium 351 mg, karotena 155 µg, vitamin A 26 µg, vitamin B_1 0.06 mg, nias vitamin C 3.6 mg.

Daun muda atau pucuk gelugur pula, dalam tiap-tiap 100 g bahag dimakan mengandungi: air 79.1 g, protein 1.8 g, lemak 0.4 mg, karboh serat 2.6 mg, kalsium 63 mg, fosforus 19 mg, ferum 1.6 mg, natrium 2 mg, mg, karotena 459 µg, vitamin A 77 µg, vitamin B_1 0.06 mg, B2 0.13 mg, 37.2 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok gelugur mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih yang cu Pada peringkat permulaan hidupnya, pokok gelugur memerlukan sedi cahaya matahari. Pokok gelugur mula berbuah selepas 10-15 tahun.

Getang

Spilanthes paniculata Wall. ex D.C. (Gambar 54)
Famili: Compositae
Nama Lain: Getang Kerabu

Herba ini ialah herba saka atau semusim, tumbuh tegak setin Batangnya bersegi, terutamanya berhampiran dengan buku ruas, berbu dan berwarna kemerahan. Batang ini kadang-kadang melampai ke ta buku ruas tumbuh akar dan ini menjadikan herba ini seolah-olah meray ovat atau berbentuk jantung, 2-12 cm panjang, 1-7 cm lebar, tepi dau dan berwarna hijau tua. Infloresen terminal dengan kepala bunga yang b kon, berukuran 10-15 mm panjang, dan 8-11 mm lebar. Pedunkel 3-16 cm Bunganya kecil bersesak pada kepala bunga, berwarna kuning limau. Bi dan halus.

Negara asal: Asia Tenggara hingga ke New Guinea.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk dan bunga herba ini sering dibuat ulam dan menjadi ramuan dalam sayur campur atau kerabu. Rasanya yang pedas-pedas sedikit, merangsang pencernaan air liur dan merangsang selera. Herba ini sering juga dimasak dan dicicah dengan sambal.

Herba ini dikenali juga sebagai ubat yang dapat mengurangkan sakit gigi. *Spilantol* yang terdapat dalam pucuk dan bunga herba ini merupakan bahan anestetik yang dapat mengurangkan sakit gigi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan getang mengandungi: protein 2 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 3.7 g, kalsium 162 mg, fosforus 42 mg, ferum 40 mg, vitamin A 340 I.U., vitamin B_1 0.03 mg dan vitamin C 20 mg.

Penanaman dan Pembiakan

Herba ini jarang-jarang ditanam dan biasanya terdapat tumbuh liar di tempat yang baru dibuka atau di sekitar tanah yang terbiar atau di sekitar sawah padi.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih yang boleh didapati daripada kepala bunga yang cukup masak. Bijinya halus dan sebelum disemai perlu dicampurkan dengan pasir sebelum ditabur ke atas batas.

Keratan batang atau pucuk berdaun yang terdiri daripada 2-3 buku ruas yang telah berakar boleh juga ditanam terus ke batas.

Halia

Zingiber officinale Rosc.
Famili: Zingiberaceae (Gambar 55)
Nama Lain: Ginger

Herba berizom dan berumpun, setinggi 30-90 cm. Daun linear-lanseolat, runcing ke hujung, bes obtus atau bundar, subsesil, 5-25 cm panjang, 1-3 cm lebar, dan berwarna hijau tua. Warna hijau pucat terdapat pada permukaan bawah daun. Biasanya terdapat 8-12 yang daun tumbuh distik di kiri dan kanan batang yang tumbuh daripada rizom. Batang ini merupakan upih-upih daun yang berlapis-lapis padat membentuk batang semu, setinggi 50 cm dan 0.5 cm diameter. Infloresen berbentuk kon atau bujur, 4-7 cm panjang dan 1.5-2.5 cm lebar, berbatang sepanjang 10-15 cm dan tumbuh daripada rizom. Brakteanya ovat atau elips, berlapis-lapis dan berwarna kekuningan. Sekuntum bunga sahaja tumbuh pada aksil tiap-tiap braktea. Korola berlobus tiga dan berwarna kekuningan, labelum keunguan dan bes bertompok putih. Rizomnya 2-3.5 cm diameter, berjari-jari atau palmat, dan kulit berwarna kuning pucat dan isinya putih kekuningan, berserat dan rasanya pedas. Semua bahagian herba ini beraroma apabila diramas.

Terdapat kultivar yang disebut halia bara, atau halia udang (*Zingiber officinale* cv.) (Gambar 56 & 57). Kultivar ini kecil sahaja, daunnya linear dan rizomnya kecil berwarna merah dan rasanya lebih pedas. Kultivar yang lain, iaitu halia padi *Zingiber officinale* cv. (Gambar 58) mempunyai daun linear dan rizomnya kecil dan juga pedas.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini tetapi dipercayai berasal dari selatan Asia atau Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Halia sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional dan masakan moden. Rasanya yang agak pedas dan beraroma menjadikan masakan terasa enak. Halia dapat menghilangkan bau dan hanyir ikan atau daging. Halia juga dijadikan minuman seperti ale dan bir.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, halia mengandungi: air 86 g, protein 2.1 g, lemak 1.0 g, karbohidrat 8.6 g, serat 1.7 g, kalsium 17 mg, fosforus 63 mg, ferum 2.5 mg, natrium 3 mg, kalium 125 mg, vitamin B_1 0.04 mg, B_2 0.04 mg, niasin 0.7 mg dan vitamin C 5.3 mg.

Halia terkenal sebagai ubat tradisional dan dijadikan ramuan jamu, ubat untuk mengurangkan sakit sendi tulang, makanan tidak hadam, sakit perut, melawaskan angin dan memanaskan badan. Halia bara kadang-kadang digunakan juga sebagai penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional dan ubat sama seperti halia.

Pembiakan dan Penanaman

Halia dapat hidup dengan baik di Malaysia, terutamanya di tanah tinggi yang berhawa dingin. Di tanah pamah, halia sering juga ditanam tetapi rizomnya tidak begitu besar berbanding dengan yang ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin. Tanah yang sesuai ialah tanah yang subur, gembur dan bersaliran baik. Tanah yang bergambut sedikit adalah yang paling sesuai. Biasanya pekebun-pekebun menanam halia di tanah yang baru dibuka.

Halia ditanam secara berbatas. Keratan rizom yang cukup tua, kira-kira 5-8 cm panjang dan mempunyai sekurang-kurangnya tiga mata tunas, ditanam terus ke tanah sedalam 3-5 cm. Jarak tanaman kira-kira 30 cm antara pokok dan 60-90 cm antara barisan. Pada peringkat awal, anak-anak halia ini perlu diberi pelindung cahaya matahari. Apabila anak halia ini cukup besar, pelindung ini dibuang secara beransur-ansur bagi membiasakan dengan cahaya matahari sepenuhnya.

Selepas lima bulan, halia ini dituai bagi mendapatkan rizom halia yang muda. Untuk mendapatkan rizom halia yang tua, halia biasanya dituai selepas lapan bulan atau apabila daunnya mula kering.

Halia memerlukan penjagaan yang rapi oleh sebab herba ini kerap diserang oleh serangga dan penyakit.

Jagung

Zea mays L. (Gambar 59)
Famili: Gramineae

Jagung ialah tanaman bijiran yang tidak perlu dihuraikan kerana ramai yang dapat mengecamnya. Jagung tergolong dalam famili gramineae atau rumput. Kini terdapat berbagai-bagai kultivar dan klon yang sukar untuk dikenal pasti.

Negara asal: Amerika Tengah. Jagung telah diperkenalkan ke alam Melayu oleh orang Sepanyol melalui Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Jagung ialah bijiran yang penting sebagai sumber makanan utama selain padi dan gandum. Jagung juga merupakan sayuran tradisional, terutama buah yang masih muda atau disebut juga putik jagung. Putik jagung ialah sayuran yang digemari oleh masyarakat desa dan sering dimasak lemak atau dimasak manis dengan bayam atau cekur manis. Kini sayur putik jagung semakin popular dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan moden.

Putik jagung mengandungi khasiat makanan yang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan putik jagung mengandungi: air 70 ml, protein 4 g, karbohidrat 24 g, lemak 1.2 g, kalsium 9 mg, ferum 0.7 mg, vitamin 0-100 I.U., vitamin B_1 0.15 mg, vitamin B_2 0.1 mg, niasin 1.7 µg, vitamin C 10 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Jagung ialah tanaman yang sering ditanam terutama apabila membuka tanah baru. Selepas sahaja kerja membakar dan memerun, jagung ditugal dan seterusnya diikuti dengan penanaman tanaman lain seperti bayam, maman, keladi, labu dan lain-lain dalam konsep kebun guna sendiri atau porak.

Penanaman jagung untuk pengeluaran putiknya adalah dengan menggunakan biji benih yang disemai rapat-rapat. Putiknya kemudian dituai dengan memotong pokoknya sekali sambil menjarak dan memilih pokok yang lebih subur untuk pengeluaran jagung yang muda.

Cara ini memerlukan penggunaan baja yang seimbang. Baja yang disyorkan ialah baja sebatian kompleks 15:15:15 untuk anak jagung setinggi 30 cm dan 12:12:17:2 + TE apabila jagung mula berbunga.

Kadang-kadang terdapat juga jagung yang mengeluarkan 1-3 putik jagung pada satu pokok. Biasanya satu putik jagung yang subur sahaja dibiarkan besar dan yang lainnya dituai untuk dijadikan sayuran.

Janggus

Anacardium occidentale L. (Gambar 60)
Famili: Anacardiaceae
Nama Lain: Gajus
Ketereh
Cashew Nut

Pokok yang sederhana besarnya dan mencapai ketinggian 10-12 meter. Silaranya rendang dan terbuka dengan daunnya yang malar hijau. Daun obovat atau oblong - obovat, 15-20 cm panjang, 10-15 cm lebar, berwarna merah keunguan semasa

muda dan bertukar hijau kehitaman dengan mempunyai urat-urat daun yang jelas apabila matang. Infloresen terminal dengan bulir-bulir bunga sepanjang 20-25cm. Bunganya halus, hermafrodit, dan berwarna putih kemerahan. Buahnya berbentuk buah pinggang, 3 cm panjang dan 1.2 cm lebar. Kulitnya keras, berwarna kehijauan atau keperangan, mengandungi testa yang berwarna perang kemerahan dan dua kotiledon serta embrio yang kecil. Buah ini tergantung pada pedisel yang membesar seperti buah jambu, 10-20 cm panjang, 4-8 cm lebar, berwarna hijau, bertukar menjadi kuning atau merah apabila masak, berjus dan rasanya kelat-kelat manis. Pedisel yang membesar seperti buah jambu ini kerap dianggap sebagai buah tetapi sebenarnya ia tidak berfungsi sebagai buah.

Negara asal: Brazil. Diperkenalkan oleh orang Portugis ke India, Afrika Timur dan seterusnya ke Sri Lanka, Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk janggus atau daun yang masih muda merupakan ulam dan sering menjadi ramuan dalam nasi ulam, nasi kerabu dan laksa. Biji janggus yang telah diproses ialah penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional seperti nasi minyak, nasi beriani dan dalca. Selain itu, biji janggus menjadi ramuan kuih-muih dan makanan kudapan yang popular.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian pucuk janggus yang boleh dimakan mengandungi: air 89.1 g, protein 3.8 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 4.5 g, serat 1.5 g, kalsium 53 mg, fosforus 29 mg, ferum 3.7 mg, natrium 7 mg, kalium 332 mg, karotena 2076 µg, vitamin A 326 µg, vitamin B_1 0.0 mg, B_2 1.19 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 91 mg.

Biji janggus pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 4.9 g, protein 21.2 g, lemak 46.7 g, karbohidrat 18.5 g, serat 6.4 g, kalsium 43 mg, fosforus 365 mg, ferum 7.7 mg natrium 20 mg, kalium 410 mg, vitamin A 51 µg, vitamin B_1 0.67 mg, vitamin B_2 0.16 mg, niasin 2.5 mg, vitamin C 60 mg. Jambunya pula mengandungi: air 88.6 g, protein 0.6 g, lemak 0.2 mg, karbohidrat 9.5 g, serat 0.8 g, kalsium 3 mg, fosforus 15 mg, ferum 0.3 mg, natrium 9 mg, karotena 35 µg, vitamin A 5 µg, vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 2.5 mg, vitamin C 140 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara menanam biji benih yang disemai ke dalam pasir. Percambahannya mengambil masa yang agak lama. Tanaman ini telah dicuba ditanam secara perladangan di kawasan pantai timur tetapi tidak begitu berjaya menghasilkan pengeluaran buah yang memuaskan. Di kampung-kampung terdapat juga pokok ini ditanam bagi tujuan ulam dan keunikan buahnya yang digemari oleh kanak-kanak.

Jelita

Corchorus olitorius L. (Gambar 61)
Famili: Tiliaceae
Nama Lain: Bayam Rusa

Herba berkayu lembut dan melampai, setinggi 30-75 cm. Daun ovat-lanseolat, tepi daun bergerigi, hujung runcing tanjam, bes kordat, 5-10 cm panjang, 2-5 cm lebar, petiol 1.5-2 cm panjang dan berwarna hijau tua. Bunga tunggal pada aksil daun dan berwarna kuning. Buah kapsul, 3-4 cm panjang, 2-4 mm lebar, banyak mengandungi biji yang halus dan berwarna hitam keperangan.

Spesies yang lain, iaitu kancing baju (*Corchorus capsularis* L.) (Gambar 62) mempunyai batang yang lurus dan tumbuh tegak setinggi 0.3-2 meter. Daun lanseolat dan runcing ke hujung berwarna hijau kemerahan. Bunga berwarna kuning. Buah kapsul globus, 5-8 mm diameter.

Negara asal: Negara asal herba atau renek ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari India dan utara Afrika.

Kegunaan dan Khasiat

Herba atau renek ini merupakan sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk renek atau herba ini biasanya menjadi ramuan masak lemak, masak kari ikan, dan resipi masakan tradisional yang digemari. Rasanya bermucilaj sedikit. Sayur ini digemari oleh masyarakat Malaysia keturunan India.

Sayuran ini mengandungi khasiat yang tinggi terutamanya mineral dan vitamin. Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan jelita mengandungi kalsium 538 mg, fosforus 124 mg, ferum 19-20 mg, natrium 12 mg, kalium 406 mg, vitamin A 12510 I.U., vitamin B_1 13mg, vitamin B_2 21mg dan vitamin C 81 mg.

Pokok renek kancing baju atau dikenali juga sebagai sayur benggala merupakan sayuran penyedap rasa dan ubat. Pucuknya yang telah dihiris biasanya ditabur di atas nasi. Amalan ini, bukan sahaja menjadikan pucuk ini sebagai penyedap rasa tetapi juga dikatakan dapat digunakan untuk mengubati gastrik. Daun yang dikeringkan dan dibuat teh dikatakan sebagai tonik dan dapat mengubati gastrik.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok renek atau herba ini tidak ditanam tetapi sering didapati tumbuh liar di tempat yang terbiar. Masyarakat Malaysia keturunan India sering juga menanam herba ini di sekitar rumah untuk kegunaan dapur.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih atau keratan pucuk atau batang. Pokok ini mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Cantasan perlu dilakukan bagi mendapatkan pucuk yang segar.

Pokok kancing baju jarang-jarang ditanam di Malaysia. Tanaman ini ditanam di selatan India dan Bangladesh untuk tujuan pengeluaran jut.

Jerangau

Acorus calamus L. (Gambar 63)
Famili: Araceae (Acoraceae)

Herba saka yang mempunyai rizom di bawah permukaan tanah yang lembab atau berair. Rizomnya berwarna putih atau kekuningan. Daunnya linear, runcing ke hujung, pipis, licin, berukuran 25-60 cm panjang, 1-1.5 cm lebar dan berwarna hijau. Semua bahagian herba ini, terutama rizomnya, beraroma kuat. Herba ini jarang-jarang didapati berbunga.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah ubat tradisional tetapi rizom dan stok akarnya sering juga digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional dan digunakan sebagai gantian halia. Selain sebagai ubat, aromanya dapat merangsang selera.

Rizom dan stok akar herba ini dikatakan dapat mengubati sakit perut, cirit-birit dan dapat mengeluarkan angin dari usus perut. Air rebusannya juga dikatakan dapat menahan muntah dan sebagai tonik yang dapat mengurangkan sakit urat dan asma. Rizom yang ditumbuk dijadikan sebagai ramuan bedak untuk wanita yang baru bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun. Rizom berserta dengan stok akarnya atau rizomnya sahaja ditanam terus di tempat yang berair atau lembab. Herba ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Jerangau baik hidupnya jika diberi sedikit lindungan cahaya matahari.

Jering

Archidendron jiringa (Jack) Nielsen (Gambar 64)
Sinonim: *Pithecelobium jiringa* (Jack) Prain
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Jengkol

Pokok sederhana besarnya, setinggi 20-25 meter. Batangnya licin, berwarna kelabu keperangan dan mempunyai getah berwarna merah keunguan. Dahan bercabang banyak, silara agak rimbun dan rendang. Daun bipinat, 25 cm panjang, terdiri daripada 2-3 pina dengan anak daun yang berbentuk ovat-elips hingga oblong. Anak daun 8-15 cm panjang dan 4-5 cm lebar. Semasa muda anak daun ini berwarna merah keunguan dan bertukar hijau muda apabila matang. Infloresennya berjambak-jambak pada aksil daun dan terminal ranting atau dahan. Bunga sesil, 4-7 dalam bentuk

subumbel, stamen banyak dan berwarna putih kekuningan. Lenggainya berputar, 20-25 cm panjang, 3-4 cm lebar dan berlobus pada tempat yang mengandungi biji, dan berwarna perang keunguan atau kehijauan. Lenggai ini terbuka sendiri apabila cukup masak. Tangkai dan lenggainya berkayu keras dan liat. Bijinya orbikular, 2.5-3 cm diameter, tebal 1.5 cm, testa berwarna putih kekuningan dan bertukar perang keunguan apabila masak.

Negara asal: Malaysia, Indonesia, Thailand dan Burma.

Kegunaan dan Khasiat

Buah jering terkenal dalam masyarakat Melayu sebagai ulam. Biji yang muda dan masih lembut dimakan bersama nasi dengan dicicah dalam pelbagai resipi sambal, dijadikan lauk-pauk dan dimasak dengan sayuran lain. Rasanya yang ranggup dan lemak-lemak kepayauan merangsang selera untuk makan nasi dengan lebih berselera dan enak. Bagaimanapun, baunya yang tidak menyenangkan menyebabkan ramai yang tidak memakan ulam ini.

Bijinya yang sudah tua, agak keras dan liat, jarang-jarang dimakan terus, tetapi direbus terlebih dahulu. Biji yang tua mengandungi asid jering dan boleh menyebabkan kesukaran membuang air kecil yang disebut "disepit jering". Merebus biji jering merupakan cara melarutkan asid jering ini. Jering yang telah direbus sering dimasak mengikut resipi yang digemari seperti masak lemak cili padi.

Oleh sebab sukar mendapat biji jering yang muda sepanjang masa dalam musim yang tertentu, biji jering yang tua disemai. Setelah bercambah, kira-kira dalam tempoh 1-2 minggu, biji ini digali semula dan dua kotiledon yang berwarna hijau kekuningan dibasuh dan dimakan sebagai ulam. Menyemai atau menanam biji jering ini merupakan cara tradisional menyimpan biji bagi satu tempoh yang agak panjang. Cara ini juga dapat mengurangkan keracunan yang terdapat dalam biji-biji jering yang tua. Ada orang yang lebih suka memakan jering tanam ini dan dikatakan lebih menyelerakan sebagai ulam daripada jering yang muda. Bagaimanapun, bau jering tanam ini lebih kuat berbanding dengan bau jering muda.

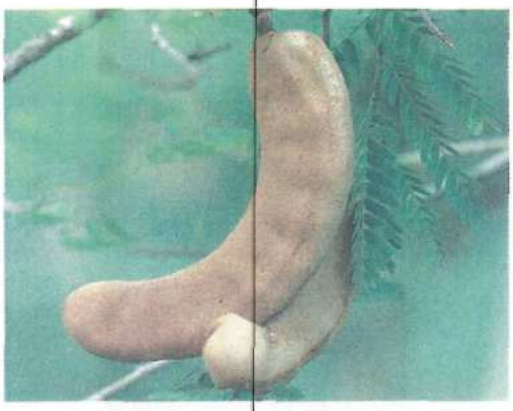
Pucuk jering atau daunnya yang masih muda sering juga dibuat ulam. Rasanya yang kelat-kelat lemak juga merangsang selera. Pucuk jering sering juga dicampur dengan pucuk-pucuk lain dalam ramuan nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan jering muda mengandungi: air 93 g, protein 3.5 g, karbohidrat 1.7 g, lemak 0.1 g, kalsium 21 mg, fosforus 25 mg, ferum 0.7 mg, vitamin B_1 0.1 mg, vitamin A 240 I.U., vitamin C 12 mg.

Jering tua pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 73.3 g, protein 5.8 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 18.7 g, serat 1.2 g, kalsium 11 mg, fosforus 23 mg, ferum 0.3 mg, natrium 1 mg, kalium 87 mg, karotena 142 µg, vitamin A 24 µg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 2.2 mg dan vitamin C 1.3 mg.

Gambar 1. Akar ruas-ruas
(*Asystasia gangetica*)

Gambar 2. Rumput israel
(*Asystasia gangetica* spp. *micrantha*)



Gambar 3. Asam jawa
(*Tamarindus indica*)

Gambar 4. Asam susur
(*Hibiscus sabdariffa* var. *sabdariffa*)

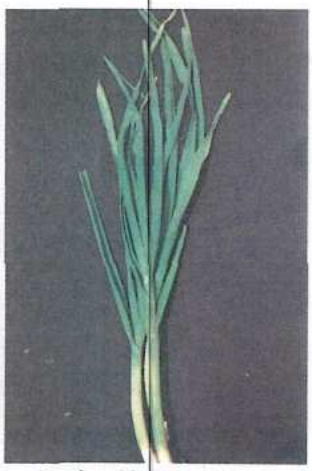
Gambar 5. Asam susur
(*Hibiscus sabdariffa*)

Gambar 6. Ati-ati
(*Solesnostemon secutellaroides*)

Gambar 7. Bangun-bangun
(*Solenostemon amboinicus*)

Gambar 8. Baru cina
(*Artemisia vulgaris*)

Gambar 9. Bawang merah
(*Allium cepa* cv. *Aggregatum*)



Gambar 10. Bawang putih
(*Allium sativum*)

Gambar 11. Bayam
(*Amaranthus tricolor*)

Gambar 12. Bayam duri
(*Amaranthus spinosus*)

Gambar 13. Bayam ekor kucing
(*Celosia argentea*)

Gambar 14. Bayam itik
(*Amaranthus blitum*)

Gambar 15. Bayam pasir
(*Amaranthus viridis*)

Gambar 16. Bayam pasir
(*Amaranthus viridis* var.)

Gambar 17. Bayas
(*Oncosperma horridum*)

Gambar 18. Beka
(*Oroxylum indicum*)

Gambar 19. Belimbing buluh
(*Averrhoa bilimbi* cv.)

Gambar 20. Belimbing buluh
(*Averrhoa bilimbi*)

Gambar 21. Belinjau
(*Gnetum gnemon*)

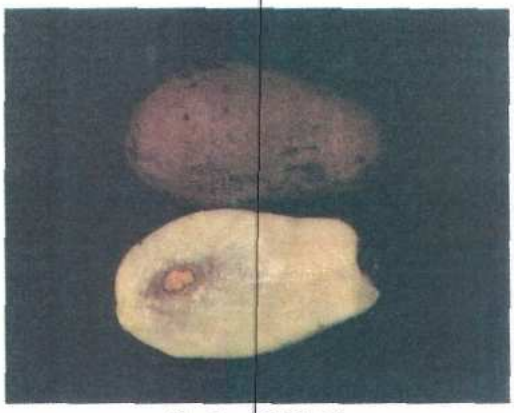
Gambar 22. Beluntas
(*Pluchia indica*)

Gambar 23. Bendi
(*Abelmoschus esculentus*)

Gambar 24. Gedabu
(*Sonneratia alba*)

Gambar 25. Betik
(*Carica papaya*)

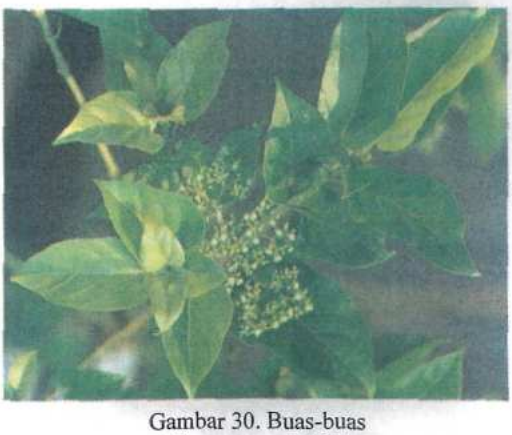
Gambar 26. Bijan
(*Sesamun orientale*)



Gambar 27. Binjai
(*Mangifera caesia*)

Gambar 28. Bogak
(*Cycas rumphii*)

Gambar 29. Buah keras
(*Aleurites moluccana*)



Gambar 30. Buas-buas
(*Premna cordifolia*)

Gambar 31. Rebung Buluh betung
(*Dendrocalamus asper*)

Gambar 32. Rebung Buluh minyak
(*Bambusa vulgaris*)

Gambar 33. Rebung Buluh siam
(*Thyrsostachys siamensis*)

Gambar 34. Bunga tonking
(*Telosma cordata*)

Gambar 35. Cabai
(*Capsicum annuum*)

Gambar 36. Cabai burung
(*Capsicum frutescens*)

Gambar 37. Cabai burung
(*Capsicum frutescens*)

Gambar 38. Cekur
(*Kaempferia galanga*)

Gambar 39. Cekur manis
(*Sauropus androgynus*)

Gambar 40. Cendawan busut
(*Termitomyces albuminosa*)

Gambar 41. Cendawan sisir
(*Schizophyllum commune*)

Gambar 42. Cengkih
(*Syzygium aromaticum*)

Gambar 43. Cemperai
(*Champereia manillana*)

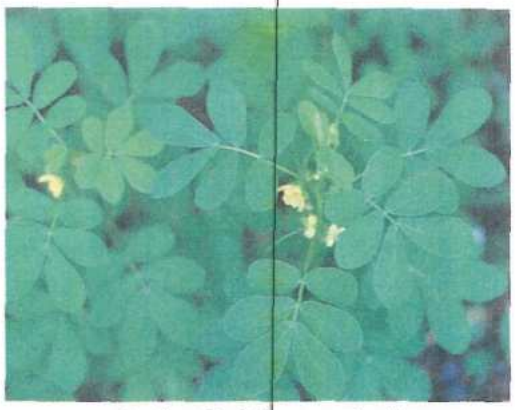
Gambar 44. Cermai
(*Phyllanthus acidus*)

Gambar 45. Daun kari
(*Murraya koenigii*)

Gambar 46. Dudar
(*Caryota mitis*)

Gambar 47. Durian
(*Durio zibethinus*)

Gambar 48. Gelang pasir
(*Portulaca oleracea*)



Gambar 49. Gelenggang kecil
(*Senna tora*)

Gambar 50. Geli-geli
(*Lasia spinosa*)

Gambar 51. Geli-geli hitam
(*Cyrtosperma lasioides*)

Gambar 52. Gelugur
(*Garcinia atroviridis*)

Gambar 53. Pucuk Gelugur
(*Garcinia atroviridis*)

Gambar 54. Getang
(*Spilanthes paniculata*)

Gambar 55. Halia
(*Zingiber officinale*)

Gambar 56. Halia udang
(*Zingiber officinale* cv.)

Gambar 57. Rizom Halia udang
(*Zingiber officinale* cv.)

Gambar 58. Halia padi
(*Zingiber officinale* cv.)

Gambar 59. Jagung (*Zea mays*)

Gambar 60. Janggus
(*Anacardium occidentale*)

Gambar 61. Jelita
(*Corchorus olitorius*)

Gambar 62. Kancing baju
(*Corchorus capsularis*)

Gambar 63. Jerangau
(*Acorus calamus*)

Gambar 64. Jering
(*Archidendron jiringa*)

Gambar 65. Kacang botor
(*Psophocarpus tetragonolobus*)

Gambar 66. Kacang hijau
(*Vigna radiata*)

Gambar 67. Kacang kayu
(*Cajanus cajan*)

Gambar 68. Kacang panjang
(*Vigna unguiculata* cv. *Sesquipedalis*)

Gambar 69. Kacang panjang
(*Vigna unguiculata* cv. *Sesquipedalis*)

Gambar 70. Kacang parang
(*Canavalia gladiata*)

Gambar 71. Kacang sepat
(*Lablab purpureus*)

Gambar 72. Kacang sepat
(*Lablab purpureus*)

Gambar 73. Kacang soya
(*Glycine max*)

Gambar 74. Kacang tanah
(*Arachis hypogaea*)

Gambar 75. Kacang telang
(*Clitorea ternatea*)

Gambar 76. Kaduk
(*Piper longum*)

Gambar 77. Kaduk hutan
(*Piper stylosum*)

Gambar 78. Kandis
(*Gacinia cowa*)

Gambar 79. Pucuk Kandis
(*Garcinia cowa*)

Gambar 80. Kangkung
(*Ipomoea aquatica*)

Gambar 81. Kantan
(*Etlingera elatior*)

Gambar 82. Kayu manis
(*Cinnamomum verum*)

Gambar 83. Kedondong
(*Spondias cytherea*)

Gambar 84. Pucuk dan bunga Kedondong
(*Spondias cytherea*)

Gambar 85. Keladi
(*Colocasia esculenta*)

Gambar 86. Sulur Keladi
(*Colocasia esculenta*)

Gambar 87. Keladi cabang
(*Sagittaria sagittifolia*)

Gambar 88. Keladi itik
(*Limnocharis flava*)

Gambar 89. Keladi telur
(*Xanthosoma sagittifolium*)

Gambar 90. Keladi hitam
(*Xanthosoma nigrum*)

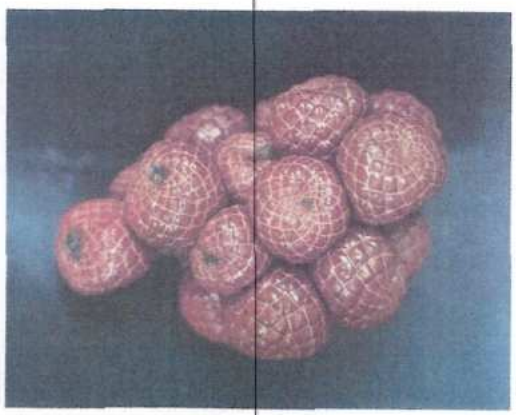
Gambar 91. Kelapa
(*Cocos nucifera*)

Gambar 92. Kelayar
(*Monochoria vaginalis*)

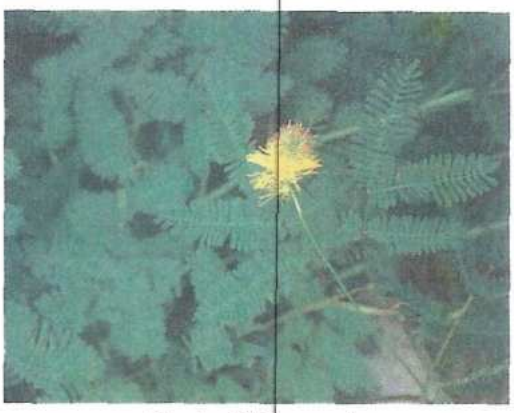
Gambar 93. Cacar layar
(*Monochoria hastata*)

Gambar 94. Keledek
(*Ipomoea batatas*)

Gambar 95. Kelepong
(*Ficus variegata*)

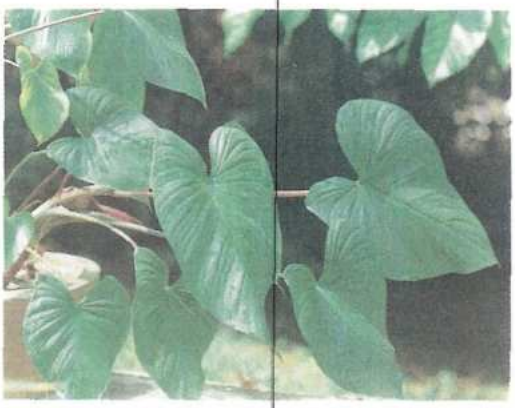


Gambar 96. Kelubi
(*Eleiodoxa conferta*)



Gambar 97. Keman air
(*Neptunia oleracea*)

Gambar 98. Kemili
(*Solenostemon rotundifolius*)



Gambar 99. Kemoyang
(*Homalomena pendula*)

Gambar 100. Keramak
(*Alternanthera sessilis*)

Gambar 101. Kerdas
(*Archidendron microcarpum*)

Gambar 102. Kerokot belanda
(*Talinum triangulare*)

Gambar 103. Kesum
(*Persicaria tenella* var. *kawagoeana*)

Gambar 104. Ketumbak
(*Leucas zeylanica*)

Gambar 105. Ketumbar
(*Coriandum sativum*)

Gambar 106. Ketumbar Jawa
(*Eryngium foetidum*)

Gambar 107. Ketumbit jantan
(*Emilia sonchifolia*)

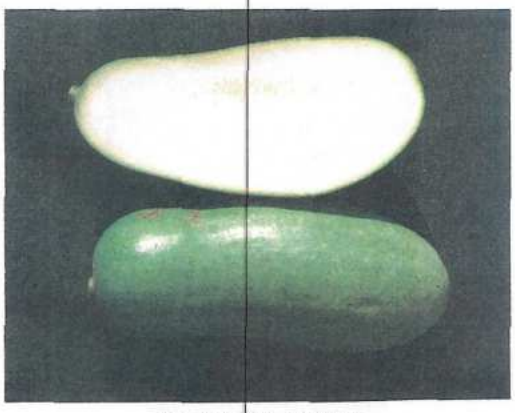
Gambar 108. Kiandang
(*Melicope lunu-ankenda*)

Gambar 109. Kuku geroda
(*Polyscias fruticosa* cv.)

Gambar 110. Kuku geroda
(*Polyscias fruticosa* cv.)

Gambar 111. Kulim
(*Scorodocarpus borneenis*)

Gambar 112. Kundur
(*Benincasa hispida* cv.)



Gambar 113. Kundur
(*Benincasa hispida* cv.)

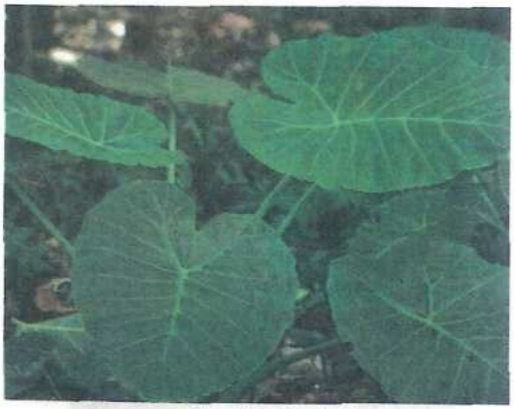
Gambar 114. Kunyit
(*Curcuma longa*)

Gambar 115. Bunga Kunyit
(*Curcuma longa*)

Gambar 116. Labu manis
(*Lagenaria siceraria*)

Gambar 117. Labu tukai
(*Cucurbita moschata*)

Gambar 118. Lada hitam
(*Piper nigrum*)



Gambar 119. Lambuk
(*Colocasia gigantea*)

Gambar 120. Lampoyang
(*Zingiber zerumbet*)

Gambar 121. Bunga Lampoyang
(*Zingiber zerumbet*)

Gambar 122. Rizom Lampoyang
(*Zingiber zerumbet*)

Gambar 123. Rizom Lampoyang hitam
(*Zingiber ottensii*)

Gambar 124. Rizom Bonglai
(*Zingiber purpureum*)

Gambar 125. Langkuas
(*Alpinia galanga*)

Gambar 126. Bunga Langkuas
(*Alpinia galanga*)

Gambar 127. Rizom Langkuas
(*Alpinia galanga*)

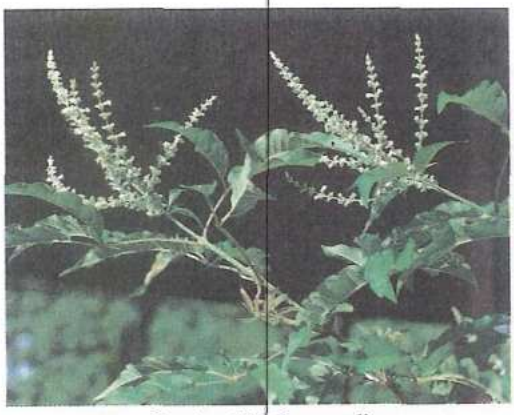
Gambar 128. Langkuas ranting
(*Alpinia conchigera*)

Gambar 129. Lemon
(*Citrus limon*)

Gambar 130. Lemon
(*Citrus limon*)

Gambar 131. Lemuning
(*Vitex trifolia*)

Gambar 132. Lengundi
(*Vitex negundo* cv.)



Gambar 133. Lengundi
(*Vitex negundo*)

Gambar 134. Lidah kerbau
(*Pyrenaria kunstleri*)

Gambar 135. Limau kasturi
(*X Citrofortunella microcarpa*)

Gambar 136. Limau kiah
(*Triphasia trifolia*)

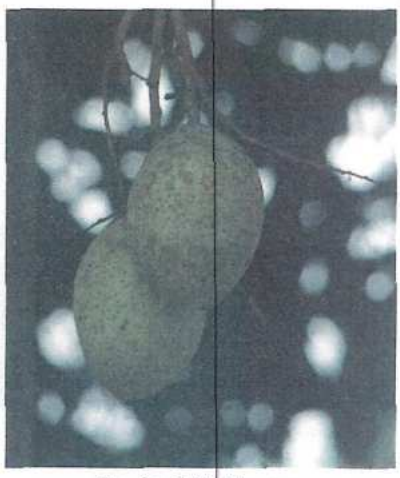
Gambar 137. Limau nipis
(*Citrus aurantifolia*)

Gambar 138. Limau nipis
(*Citrus aurantifolia*)

Gambar 139. Limau pagar
(*Fortunella polyandra*)

Gambar 140. Limau pagar cina
(*Fortunella margarita*)

Gambar 141. Limau purut
(*Citrus hystrix*)



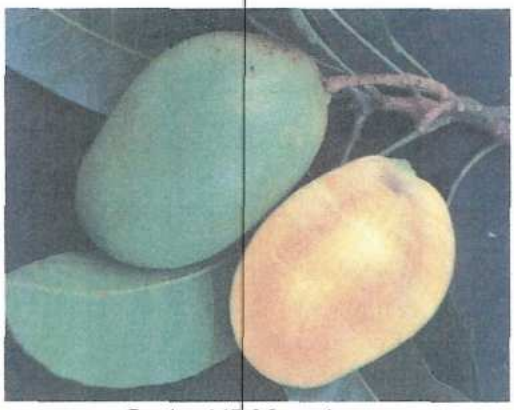
Gambar 142. Macang
(*Mangifera foetida*)

Gambar 143. Maman
(*Cleome gynandra*)

Gambar 144. Maman pantai
(*Cleome viscosa*)

Gambar 145. Mata pelanduk
(*Ardisia crenata*)

Gambar 146. Melaka
(*Phyllanthus emblica*)



Gambar 147. Mempelam
(*Mangifera indica*)

Gambar 148. Mempelam padi
(*Mangifera laurina* cv.)

Gambar 149. Mengkudu besar
(*Morinda citrifolia*)

Gambar 150. Mengkudu kecil
(*Morinda elliptica*)

Gambar 151. Mengkudu siam
(*Pisonia grandis*)

Gambar 152. Nangka
(*Artocarpus heterophyllus*)

Gambar 153. Nam-nam
(*Cynometra cauliflora*)

Gambar 154. Paku miding (*Stenochlaena palustris*)

Gambar 155. Paku sungai
(*Diplazium esculentum*)

Gambar 156. Pala
(*Myristica fragrans*)

Gambar 157. Pandan wangi
(*Pandanus amaryllifolius*)

Gambar 158. Patah tulang
(*Cissus quadrangularis*)

Gambar 159. Pegaga
(*Centella asiatica*)

Gambar 160. Pegaga embun
(*Hydrocotyles sibthorpioides*)

Gambar 161. Pelaga
(*Amomum compactum*)

Gambar 162. Bunga Pelaga
(*Amomum compactum*)

Gambar 163. Pepasan
(*Coccinia grandis*)

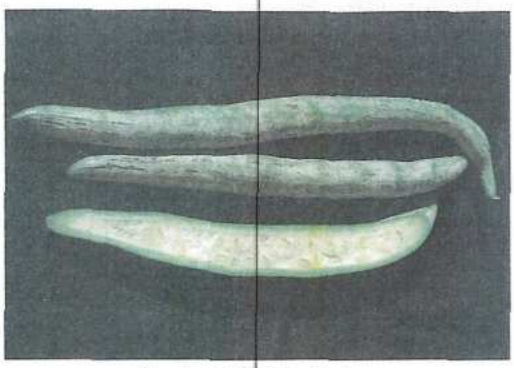
Gambar 164. Pepina
(*Pterococcus corniculatus*)

Gambar 165. Peria katak
(*Momordica subangulata*)

Gambar 166. Petai
(*Parkia speciosa*)

Gambar 167. Petai jawa
(*Leucaena leucocephala*)

Gambar 168. Petola bantal
(*Luffa aegytiacea*)



Gambar 169. Petola ular
(*Trichosanthes cucumerina*)

Gambar 170. Pisang hutan
(*Musa acuminata*)

Gambar 171. Pudina
(*Mentha arvensis*)

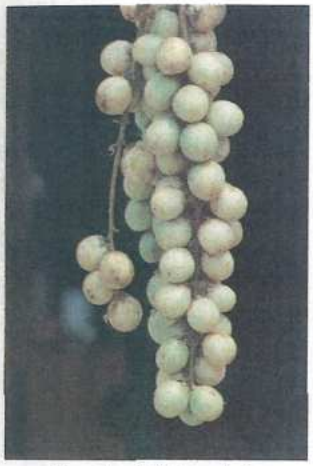
Gambar 172. Puding hitam
(*Graptophyllum pictum* cv.)

Gambar 173. Pupoi
(*Sarcostheca monophylla*)

Gambar 174. Putat kampung
(*Barringtonia racemosa*)

Gambar 175. Pucuk Putat kampung
(*Barringtonia racemosa*)

Gambar 176. Putat nasi
(*Barringtonia acutangula* ssp. *spicata*)



Gambar 177. Rambai
(*Baccaurea motleyana*)

Gambar 178. Remayong
(*Basella alba*)

Gambar 179 Remnia
(*Bouea macrophylla*)

Gambar 180. Kundang
(*Bouea oppositifolia*)

Gambar 181. Remunggai
(*Moringa pterygosperma*)

Gambar 182. Rumput mayam
(*Commelina benghalensis*)

Gambar 183. Salang
(*Claoxylon longifolium*)

Gambar 184. Salderi
(*Apium graveolens* var. *Secalinum*)

Gambar 185. Sawi rusa
(*Erechtites hieraciifolia*)

Gambar 186. Sawi rusa
(*Erechtites valeriafolia*)

Gambar 187. Sekentut
(*Paederia foetida*)

Gambar 188. Selada air
(*Rorippa nasturtium-aquaticum*)

Gambar 189. Selasih dandi
(*Stachytarpheta jamaicensis*)

Gambar 190. Selasih putih
(*Ocimum americanum*)

Gambar 191. Selasih
(*Ocimum basilicum*)

Gambar 192. Selom
(*Oenanthe javanica*)

Gambar 193. Sentang
(*Azadirachta excelsa*)

Gambar 194. Serai kayu
(*Syzygium polyanthum*)

Gambar 195. Serai makan
(*Cymbopogon citratus*)

Gambar 196. Sesawi tanah
(*Rorippa heterophylla*)

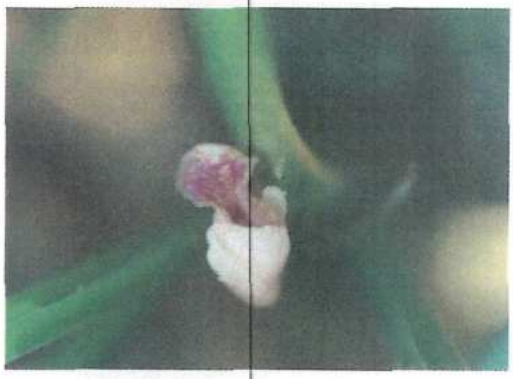
Gambar 197. Setawar
(*Costus speciosus*)

Gambar 198. Tadah embun
(*Polyscias scutellaria*)

Gambar 199. Tebu telur
(*Saccharum edule*)

Gambar 200. Bunga Tebu telur
(*Saccharum edule*)

Gambar 201. Temu kunci
(*Boesenbergia rotunda*)



Gambar 202. Bunga Temu kunci
(*Boesenbergia rotunda*)

Gambar 203. Rizom Temu kunci
(*Boesenbergia rotunda*)

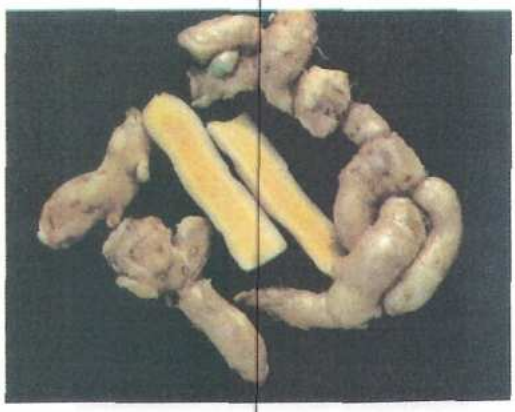
Gambar 204. Temu kuning
(*Curcuma zedaoria*)

Gambar 205. Rizom Temu kuning
(*Curcuma zedaoria*)

Gambar 206. Temu lawak
(*Curcuma xanthorrhiza*)

Gambar 207. Rizom Temu lawak
(*Curcuma xanthorrhiza*)

Gambar 208. Temu pauh
(*Curcuma mangga*)



Gambar 209. Rizom Temu pauh
(*Curcuma mangga*)

Gambar 210. Bunga Tepus halia
(*Zingiber spectabile*)

Gambar 211. Tepus kesin
(*Elettariopsis curtisii*)

Gambar 212. Bunga Tepus kesin
(*Elettariopsis curtisii*)

Gambar 213. Terung telunjuk
(*Solanum melongena* cv.)

Gambar 214. Terung
(*Solanum melongena* var.)

Gambar 215. Terung
(*Solanum melongena* var.)

Gambar 216. Terung asam
(*Solanum lasiocarpum*)

Gambar 217. Terung daun
(*Solanum macrocarpon*)

Gambar 218. Terung pipit
(*Solanum torvum*)

Gambar 219. Terung ranti
(*Solanum americanum*)

Gambar 220. Timba tasik
(*Clerodendrum serratum*)

Gambar 221. Timun
(*Cucumis sativus*)

Gambar 222. Timun belanda
(*Passiflora quadrangularis*)

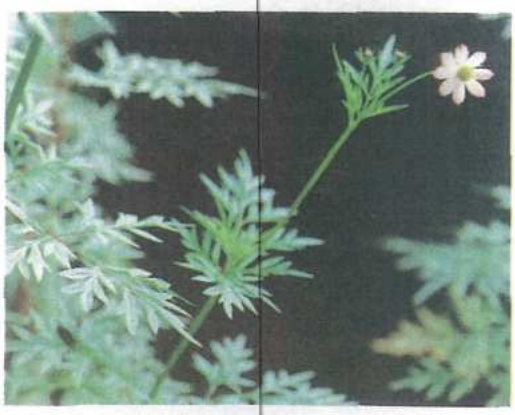
Gambar 223. Timun dendang
(*Passiflora foetida*)

Gambar 224. Tunjuk langit
(*Helminthostachys zeylanica*)

Gambar 225. Turi
(*Sesbania grandiflora*)

Gambar 226. Turi
(*Sesbania grandiflora*)

Gambar 227. Ubi kayu
(*Manihot esculenta*)



Gambar 228. Ulam raja
(*Cosmos caudatus*)

Pembiakan dan Penanaman

Pokok jering masih terdapat hidup liar di hutan-hutan sekunder atau ditanam di kampung-kampung atau dusun. Tupai dahan (*Callosciurus notatus*) menjadi agen penyebar utama biji-biji jering di hutan-hutan.

Pokok jering dibiakkan dengan cara menyemai biji benih yang cukup masak. Pada peringkat awal hidupnya, anak-anak pokok jering memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Jering tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang agak subur dan bersaliran baik.

Kacang Botor

Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC. (Gambar 65)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Kelisa
Winged Bean

Herba memanjat secara melilit sepanjang 3-5 meter. Akarnya agak banyak dan tumbuh hampir di permukaan tanah. Kadang-kadang terdapat akar yang membesar menjadi ubi. Daunnya trifoliat, terdiri daripada anak daun yang berbentuk ovat, 8-15 cm panjang dan 4-12 cm lebar. Infloresen rasem sepanjang 7-15 cm yang tumbuh daripada aksil daun. Pada satu rasem terdapat 2-10 kuntum bunga yang berwarna putih keunguan atau kebiruan. Lenggai bergaris bentuk oblong, 16-36 cm panjang, 2.5-3.5 cm lebar, hampir bersegi empat dan segi ini pula bersayap lembut dan bergerigi kasar. Semasa muda, lenggai ini berwarna hijau muda dan bertukar perang apabila masak. Lenggai ini biasanya mengandungi 5-20 biji yang berbentuk globos, berwarna perang kekuningan atau perang kehitaman.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal tumbuhan ini tetapi ada catatan menyatakannya berasal dari Papua New Guinea.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang botor ialah sayuran tradisional dan kini semakin popular. Lenggainya yang muda, pucuk, bunga, ubi dan bijinya boleh dimakan. Lenggai mudanya sering dibuat ulam, dicicah atau digaul dengan sambal udang kering atau sambal kelapa. Lenggai muda, bunga dan pucuknya ditumis atau dicelur dan dicolek dengan sambal. Ubinya juga boleh direbus dengan garam dan dimakan seperti ubi lain atau dijadi sebagai perencah untuk memaniskan masakan sayuran lain. Bijinya boleh diproses menjadi taufu atau tempe.

Kacang botor mengandungi khasiat makanan yang tinggi, terutama protein. Dalam tiap-tiap 100 g lenggai muda yang boleh dimakan, kacang botor mengandungi: air 92.0 g, protein 2 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 3.1 g, serat 2.1 g, kalsium 36 mg, fosforus 31mg, ferum 0.8 mg, natrium 2 mg, kalium 91 mg, karotena 293 ug, vitamin A 49 ug, vitamin B_1 0.06, vitamin B_2 0.12 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 11.3 mg.

Dalam tiap-tiap 100 g biji yang kering mengandungi: air 6.7-24.6 g, protein 28.8-37.4 g, lemak 15.0-20.4 g, karbohidrat 28.0-31.6 g, serat 5.0-12.5 g, kalsium 204-370 mg, magnesium 120-204 mg, kalium 110-120 mg, natrium 20-56 mg fosforus 276-320 mg, ferum 9.0-11.8 mg, vitamin B_1 1.4 mg, vitamin B_2 1.2 mg dan vitamin C 0.0 µg.

Dalam tiap-tiap 100 g pucuk dan daun muda mengandungi: air 64.2-77.7 g, protein 5.7-15.0 mg, lemak 0.7-1.1 g. Ubinya pula mengandungi: air 55-65 g, protein 12-15 g, lemak 0.5-1 g, karbohidrat 27 g, serat 17 g, kalsium 40 mg, fosforus 64 mg, ferum 3.0 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kacang botor mudah dibiakkan dengan menyemai biji benihnya. Tanaman ini merupakan tanaman porak yang sering ditanam di sekitar rumah. Penanaman secara komersial masih belum dilakukan, walaupun berpotensi besar setanding dengan kacang soya dari segi khasiat makanan.

Kacang Hijau

Vigna radiata (L.) Wilczek (Gambar 66)
Sinonim: *Phaseolus radiata* L.
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Mung Bean

Herba semusim, setinggi 30-75 cm. Batangnya lembut, bersegi, kesat dan mula bercabang dari peringkat bawahan. Daun trifoliat, dua anak daun berhadapan dan satu anak daun terminal, berbentuk ovat, 5-18 cm panjang, 4-15 cm lebar, berwarna hijau muda. Petiol 15-30 cm panjang dan berbulu halus. Infloresen rasem 5-15 cm panjang, bunga banyak, berwarna kekuningan. Lenggai silinder, 10-15 cm panjang, 0.5 cm lebar, berwarna hijau tua dan bertukar menjadi perang kehitaman apabila masak. Lenggai ini mengandungi biji-biji yang hampir globos atau elipsoid, 2-4 mm diameter, berwarna hijau.

Negara asal: India atau Indo-Myanmar dan tersebar hingga ke Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk dan lenggai muda ialah sayuran tradisional dan dimasak berbagai-bagai resipi seperti juga sayuran kekacang lain. Tauge ialah cambahan kacang ini dan merupakan sayuran yang berkhasiat. Tauge sering dibuat kerabu, menjadi ramuan sayuran mi, mihun, pecal, nasi ulam dan sering juga dimasak lemak atau resipi-resipi lain yang digemari. Kacang hijau juga dijadikan bubur atau ditumbuk menjadi tepung atau dal dan menjadi bahan sajian kuih-muih.

Kacang hijau mengandungi khasiat yang tinggi terutamanya protein. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kacang hijau mengandungi: air 11.5 g, protein 16 - 22 g, lemak 0.8 g, karbohidrat 64.2 g, serat 4 g, kalsium 108 mg, fosforus 327 mg,

ferum 5.5 mg, natrium 2.5 mg, kalium 654 mg, karotena 250 µg,vitamin A 42 µg, vitamin B_1 0.72, vitamin B_2 0.45 mg, niasin 1.8 mg, vitamin C 3 mg.

Taugenya pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 92,9 g, protein 2.6 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 3.3 g, serat 0.7 g, kalsium 25 mg, fosforus 36 mg, ferum 1.7 mg, natrium 14 mg kalium 69 mg, karotena 30 µg, vitamin A 5 µg, vitamin B_1 0.13 mg, B_2 0.18 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 14.1 mg.

Memakan kacang ini tidak menyebabkan kembung perut atau flatulen. Oleh itu, amat sesuai untuk dijadikan bubur untuk makanan kanak-kanak atau orang tua.

Pembiakan dan Penanaman

Kacang hijau dibiakkan dengan cara menanam biji benihnya. Biji-biji itu disemai terus ke batas, secara berbaris-baris, 50-75 cm antara barisan dan 25-45 cm antara pokok. Selepas 8-12 minggu kacang ini mula mengeluarkan hasil.

Kacang ini mudah hidup dan tidak memerlukan jagaan yang rapi. Kacang hijau tidak lagi ditanam di Malaysia. Pada satu ketika dahulu kacang ini merupakan tanaman porak dan sering ditanam selepas pembukaan tanah baru.

Kacang Kayu

Cajanus cajan (L.) Mill. (Gambar 67)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Dal

Pokok renek setinggi 1-3 meter, bercabang banyak dan rimbun. Batangnya mencapai sehingga 5 cm diameter dan akarnya banyak sehingga 2 meter dalam. Daun trifoliat dan mempunyai anak daun berbentuk elips, 3-13 cm panjang, 1.5-6 cm lebar, berwarna hijau muda. Bunganya berjambak-jambak di hujung dahan, berwarna kuning. Lenggainya lurus atau bengkok sedikit, berwarna hijau dan bertukar perang apabila masak. Lenggai ini mengandungi 2-9 biji. Bijinya berbentuk elipsoid, berwarna kuning, atau kuning keperangan.

Negara asal: Negara asal tanaman ini ialah India dan tidak diketahui bila tanaman ini mula diperkenalkan ke Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang kayu terkenal di kalangan masyarakat Malaysia. Kacang ini ditumbuk menjadi dal atau tepung. Dal kacang ini sering dimasak kari dan menjadi kuah sampingan roti canai. Tepung kacang ini juga dibuat kuih-muih yang kebanyakannya berperasa pedas, seperti masalodeh, maruku dan lain-lain.

Lenggai yang masih muda boleh juga dibuat sayur, seperti juga kekacang lain. Pucuk atau daun yang masih muda sering juga dimasak campur dengan sayuran lain. Kacang kayu atau dal yang terdapat di pasar-pasar adalah diimport.

Kacang kayu mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g dal kacang kayu mengandungi: air 11.2 g, protein 19.2 g, lemak 0.5 g, karbohidrat

63.4 g, serat 4.2 g, kalsium 171 mg, fosforus 249 mg, ferum 4.3 mg, natrium 34 mg, kalium 315 mg, karotena 186 µg, vitamin A 31 µg, vitamin B_1 0.48 mg, vitamin B_2 0.52 mg, niasin 1.4 mg dan vitamin C 0.0 mg. Vitamin C banyak didapati dalam lenggai dan pucuk muda yang segar.

Pembiakan dan Penanaman

Kacang kayu jarang-jarang ditanam. Kadang-kadang tanaman ini terdapat juga ditanam di kampung-kampung. Sebenarnya tanaman ini boleh hidup dengan baik di Malaysia tetapi penghasilannya tidak begitu memuaskan untuk ditanam secara komersial.

Kacang ini mudah dibiakkan dengan semaian biji benih. Tanaman ini boleh hidup dalam sebarang jenis tanah tetapi tidak tahan keadaan tanah yang lembab atau bertakung air. Tanaman ini mula mengeluarkan bunga dan lenggai 3-4 bulan selepas ditanam. Untuk menghasilkan dal, penuaiannya dilakukan dengan memotong sekaligus dahannya apabila lenggainya mula masak atau kering. Tunas yang baru akan tumbuh dan seterusnya berbunga dan berbuah sehingga dapat dituai beberapa kali. Untuk tujuan sayuran, lenggai atau pucuk muda dipetik dengan tangan.

Kacang Panjang

Vigna unguiculata (L.) Walp cv. kumpulan ***Sesquipedalis*** (Gambar 68 & 69).
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Perut Ayam
Long Bean

Herba semusim yang memanjat secara melilit sehingga 2-4 meter. Daun berselang seli, trifoliat dengan petiolnya sepanjang 5-25 cm. Dua anak daun pertama berhadapan, asimetri dan anak daun terminal ovat atau asimetri. Anak-anak daun ini 7-13 cm panjang, 4-9 cm lebar, kesat dan berwarna hijau tua. Infloresen rasem dengan beberapa bunga yang berwarna kebiruan. Lenggainya berbentuk silinder seperti perut ayam, berjuntai-juntai, sepanjang 30-100 cm, berwarna hijau tua, hijau pucat atau kemerahan. Lenggai ini mengandungi biji-biji yang berbentuk seperti buah pinggang, berwarna hijau pucat semasa muda dan bertukar perang apabila masak.

Negara asal: Tidak diketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara atau selatan China.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang panjang ialah sayuran yang popular di Asia Tenggara dan ditanam secara komersial. Kacang ini dianggap juga sebagai sayuran tradisional, terutamanya pembudidayaan pucuk atau daun mudanya sebagai sayuran.

Lenggainya yang masih muda dimakan sebagai ulam yang dicicah dengan berbagai-bagai jenis sambal. Sebagai sayuran buah, lenggai ini dimasak lemak, kari,

atau ditumis dengan udang, daging, ayam atau dimasak campur dengan sayur-sayuran lain. Lenggai ini juga, sama ada mentah atau dicelur menjadi ramuan dalam nasi ulam, kerabu, pecal, laksa, lontong dan sebagainya.

Pucuk atau daun muda dan bunganya juga dibuat sayur dan biasanya dimasak lemak atau ditumis. Penggunaan pucuk dan bunganya terhad kerana penanaman kacang ini lebih mementingkan lenggainya. Penuaian pucuk dan bunganya akan merencatkan penghasilan lenggai.

Kacang ini mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam 100 g bahagian lenggai muda yang boleh dimakan mengandungi: protein 2.1 g, lemak 0.9 g, karbohidrat 4.0 g, serat 1.4 g, kalsium 61 mg, fosforus 33 mg, ferum 0.8 mg, natrium 5 mg, kalium 53 mg, karotena 422 µg, vitamin A 70 µg, vitamin B_1 0.10 mg, vitamin B_2 0.13 mg, niasin 0.6 mg, vitamin C 21.9 mg. Daun atau pucuknya yang muda pula mengandungi khasiat yang lebih tinggi, terutamanya kalsium 300-450 mg, ferum 4-9 mg dan vitamin C 60 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kacang panjang dibiakkan dengan cara biji benih. Penanaman cara komersial biasanya menggunakan biji benih yang terpilih yang dapat dibeli di pasar-pasar atau mengambil benih dari ladang sendiri. Biji benih disemai terus ke batas. Jarak tanaman 60-90 cm antara barisan dan 20-40 cm antara pokok. Biasanya 2-3 biji benih disemai bagi tiap-tiap lubang. Batas perlu mengandungi kompos atau najis haiwan secukupnya dan bersaliran baik. Biji benih yang disemai akan bercambah selepas 3-5 hari. Junjung perlu disediakan apabila anak-anak kacang ini membesar bagi membolehkan kacang ini memanjat. Tanaman ini akan mula mengeluarkan buah selepas 6-7 minggu selepas ditanam.

Di kampung-kampung, kacang panjang ditanam campur dengan tanaman lain dengan tujuan mempelbagaikan jenis sayuran untuk keperluan sendiri. Penanaman ini bukan sahaja untuk lenggainya tetapi juga untuk pucuk atau daun mudanya.

Kacang Parang

Canavalia gladiata (Jacq.) DC. (Gambar 70)
Famili: Leguminosae

Jenis herba yang memanjat secara melilit sepanjang 5-10 meter. Daun trifoliat dengan anak daun ovat, 8-10 cm panjang, 6-14 cm lebar, kesat sedikit dan berwarna hijau muda. Infloresen tumbuh pada aksil daun dan berjambak, berukuran 7-12 cm panjang dan bunganya berukuran 3.5 cm panjang, berwarna putih atau kemerahan. Lenggai berbentuk seperti parang, berukuran 14-40 cm panjang, 2.5-5 cm lebar, mengandungi 8-16 biji. Biji ini berbentuk oblong-elips, 2-3 cm panjang, 1.5-2 cm lebar berwarna merah jambu. Kulit biji agak tebal dan keras apabila masak.

Spesies yang lain, yang seakan-akan sama, iaitu *Canavalia ensiformis* (L.) DC. mempunyai lenggai yang lebih panjang dan bijinya berwarna putih.

Negara asal: Asia Tropika dan Afrika.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang parang ialah sayuran tradisional dan lenggai mudanya dimasak manis bersama-sama sayuran lain seperti terung pipit, terung telunjuk, pucuk manis dan lain-lain dan dimakan dengan nasi. Bunga dan pucuk mudanya juga dibuat sayur. Bijinya yang masak jarang-jarang dimakan kerana mengandungi racun. Biji ini perlu direbus lama dan airnya dibuangkan sebelum dimakan.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan kacang parang. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan lenggai muda kacang parang putih mengandungi: air 88.6 g, protein 2.7 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 6.4 g, serat 1.5 g. Lenggai muda kacang parang merah pulang mengandungi: air 75.2 g, protein 6.9 g lemak 0.5 g, karbohidrat 13.3 mg, serat 3.3 mg.

Biji kacang parang merah yang masak dan kering pula mengandungi: air 11 g, protein 23-25 g, lemak 1.2-3 g, karbohidrat 55-59 g, kalsium 100 mg, ferum 4 gm, vitamin B_1 0.5 mg, vitamin B_2 0.1 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan kacang parang adalah dengan cara menyemai biji benih. Biji yang cukup masak ditanam terus ke batas sedalam 5-7 cm. Di kampung-kampung biasanya kacang ini ditanam di tepi pagar atau di tepi-tepi sempadan kebun dan diberi junjung buluh atau dipanjatkan kepada pokok. Selain mengambil lenggainya yang muda, kacang ini juga digunakan sebagai tutup bumi dan baja hijau.

Kacang Sepat

Lablab purpureus (L.) Sweet (Gambar 71 & 72)
Sinonim: *Dolichos lablab* L.
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Kara
Egytion Kidney Bean

Herba saka yang memanjat secara melilit sehingga 6 meter panjang, bercabang banyak dan merimbun. Daun berselang-seli, trifoliat dan anak daunnya berbentuk ovat. Daunnya juga kesat, 5-15 cm panjang, 4-12 cm lebar, dan berwarna hijau muda. Infloresen berjambak tegak dengan bunganya yang banyak, berwarna putih keunguan atau kemerahan. Lenggai pipis, lurus atau bengkok, 5-10 cm panjang, 2-3 cm lebar, mengandungi 3-6 biji yang berbentuk ovoid dan berwarna perang, kemerahan atau keputihan mengikut jenis.

Negara asal: Kacang ini dipercayai berasal dari India dan kini banyak ditanam di Asia Tenggara dan Afrika.

Kegunaan dan Khasiat

Sayuran ini ialah sayuran jenis kekacang yang tidak begitu diminati lagi. Lenggainya yang masih muda biasanya dimasak kari dengan ikan atau dengan sayur-sayur lain. Pucuk muda atau bunganya juga ditumis atau dicelur dan dicicah dengan sambal.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kacang sepat yang tua mengandungi: air 11.2 g. protein 24.9 g, lemak 0.8 g, karbohidrat 60.1 g, serat 5.8 g, kalsium 98 mg, fosforus 345 mg, ferum 4.6 mg, natrium 43 mg, kalium 402 mg, karotena 200 µg, vitamin A 33 µg, vitamin B_1 0.40 mg, vitamin B_2 0.12 mg, niasin 1.8 mg dan vitamin C 0.0 mg.

Tidak ada analisis lengkap tentang khasiat makanan lenggai muda dan pucuk muda kacang sepat. Bagaimanapun, lenggai mudanya mengandungi: protein 4.5 g, karbohidrat 10 g, lemak 0.1 g dan serat 2.0 g.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan menyemai biji benih. Sebanyak 5-6 biji disemai dalam satu lubang sedalam 5 cm dan setelah bercambah 2-3 pokok yang subur sahaja yang dipilih dan yang lainnya dibuangkan. Setelah itu disediakan para yang kukuh bagi membolehkan kacang ini memanjat.

Kacang ini tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan penyiraman air yang secukupnya. Pangkal kacang ini perlu juga disungkup dengan daun-daun reput atau kompos. Pembajaan sebaiknya adalah dengan najis haiwan. Air basuhan ikan atau reja-reja buangan dapur amat sesuai untuk kacang ini.

Kacang sepat tidak lagi ditanam dengan banyak. Kadang-kadang kacang ini terdapat juga ditanam di sekitar rumah atau di dalam kebun guna sendiri untuk keperluan dapur.

Kacang Soya

Glycine max (L.) Merr. (Gambar 73)
Sinonim: *Glycine soja* (L.) Sieb & Zucc.
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Bulu Rimau
Kacang Jepun

Herba semusim setinggi 30-180 cm. Batang bercabang banyak, rimbun dan ada juga kultivar yang kurang bercabang. Daun trifoliat, terdiri daripada anak daun yang berbentuk ovat hingga lanselat, 3-10 cm panjang, 2-6 cm lebar, bes bundar, apeks akut atau obtus. Petiolnya panjang, terutamanya daun bahagian bawah. Infloresen rasem pada aksil daun dan bunga 3-15 kuntum. Bunganya kecil, berwarna putih atau keunguan. Lenggai 3-7 cm panjang, 1 cm lebar, berwarna hijau dan bertukar perang apabila masak. Lenggai ini mengandungi 2-3 biji yang globos, berwarna kuning, perang atau hitam apabila masak. Batang, petiol, daun, kaliks dan lenggai herba ini berbulu halus.

Negara asal: Asia Timur.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang soya merupakan tanaman yang terpenting sebagai sumber minyak makan dan protein. Lenggai yang muda boleh dijadikan sayuran. Biji-biji yang kering diproses menjadi dal, taufu dan minuman ringan, iaitu susu kacang soya. Cambahan kacang soya yang dikenal sebagai tauge kasar ialah sayuran yang berkhasiat tinggi dan digemari oleh masyarakat Malaysia. Tempe pula ialah hasil daripada proses peraman kacang soya dan digemari oleh masyarakat Melayu. Tempe dimasak dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu seperti lontong, atau digoreng dan dimakan bersama nasi. Kicap dan taucu juga merupakan hasil peraman kacang soya dan menjadi penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan timur.

Kacang soya mengandungi khasiat yang tinggi terutamanya protein. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kacang soya mengandungi: air 11.5 g, protein 22-33 g, lemak 18 g, karbohidrat 25.5 g, serat 5.5 g, kalsium 198 mg, fosforus 440 mg, ferum 6 mg, natrium 46 mg, kalium 397 mg, karotena 109 µg, vitamin A 18 µg, vitamin B_1 0.87 mg, vitamin B_2 0.34 mg, niasin 1.0 mg, vitamin C 7.5 mg.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan taugenya mengandungi: air 86.7 g, protein 6.9 g, lemak 2.2 g, karbohidrat 2.4 g, serat 1.1, kalsium 57 mg, fosforus 98 mg, ferum 3.3 mg, natrium 3 mg, kalium 149 mg, vitamin B1 0.10 mg, vitamin B2 0.18 mg, niasin 0.7 mg, vitamin C 2.0 mg.

Tempenya pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 66 g, protein 15.9 g, lemak 7.5 g, karbohidrat 6.8 g, serat 2.9 g, kalsium 69 mg, fosforus 183 mg, ferum 18 mg, natrium 7 mg, kalium 178 mg, vitamin B_1 0.08 mg, B_2 0.45 mg, vitamin C 1.5 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kacang soya dibiakkan dengan cara biji benih dan ditanam terus ke batas. Jarak tanaman 40-60 cm antara barisan dan 10-15 cm antara pokok.

Di kampung-kampung, kacang soya ditanam campur dengan tanaman lain seperti jagung, keledek, keladi dan sayuran lain dalam konsep kebun guna sendiri atau porak.

Kacang Tanah

Arachis hypogaea L. (Gambar 74)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Kacang Goreng
Kacang Cina
Groundnut

Herba semusim, prostrat atau tegak ini berukuran setinggi 15-60 cm. Daun majmuk, terdiri daripada empat anak daun yang berbentuk obovat, berukuran 3-7 cm panjang dan 2-3 lebar. Bunga berwarna kuning dan selepas persenyawaan struktur seperti

tangkai atau ginofor memanjang ke arah tanah. Hujung ginofor ini terdapat ovari yang dilindungi oleh tisu yang runcing dan keras. Panjang ginofor ini mengikut jarak antara bunga dan tanah dan biasanya antara 10-15 cm. Ginofor ini terus membenamkan hujungnya ke dalam tanah sehingga 3-7 cm. Di dalam tanah, ovari ini akan membesar menjadi buah atau lenggai yang biasanya disebut kacang. Lenggai yang cukup tua berbentuk silinder, berkulit keras, berukuran 1-5 cm panjang dan 0.5-1.5 cm lebar, mengandungi 1-4 biji yang berbentuk ovoid, berwarna perang atau kemerahan.

Negara asal : Negara asal kacang tanah ialah Amerika Selatan. Tidak diketahui bila kacang ini diperkenalkan ke Malaysia tetapi dipercayai orang Belandalah yang memperkenalkan kacang ini ke Indonesia dan seterusnya ke Malaysia dalam kurun yang ketujuh belas.

Kegunaan dan Khasiat

Kacang tanah merupakan sumber minyak makan. Selain itu, kacang ini dijadikan tepung, mentega kacang, ramuan kuih-muih dan makanan kudapan. Dalam resipi masakan tradisional Melayu kacang tanah digunakan sebagai penyedap rasa dalam ramuan kuah, sambal, sos dan acar.

Kacang tanah mengandungi khasiat makanan yang tinggi terutamanya protein. Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan kacang tanah yang kering mengandungi: air 7.8 g, protein 25.5 g, lemak 41.8 g, karbohidrat 16.3 g, serat 6.1 g, kalsium 85 mg, fosforus 246 mg, ferum 3.0 mg, natrium 48 mg, kalium 295 mg, vitamin B_1 1.0 mg, B_2 0.43 mg, niasin 11.7 mg, vitamin C 0.0 mg.

Kacang tanah yang segar mengandungi: protein 15 mg, lemak 25 mg, karbohidrat 12 mg, serat 1.5 g, kalsium 30 mg, ferum 1.5 mg, vitamin A sedikit, vitamin B_1 0.5 mg, vitamin B_2 0.1 mg niasin 10 mg, vitamin C 10 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan kacang tanah adalah dengan cara biji benih. Biji benih yang terpilih biasanya ditanam terus ke tanah atau batas. Tanah berpasir sedikit dan bersaliran baik amat sesuai bagi kacang tanah. Tanah perlu gembur dan mengandungi najis haiwan atau kompos secukupnya. Penanam kacang tanah sering menabur kapur sebelum menanam. Selain bertujuan untuk meninggikan pH tanah, kapur juga menjadi sumber kalsium yang diperlukan oleh tumbuhan ini. Kacang tanah boleh dituai antara 90-100 hari selepas ditanam.

Kacang Telang

Clitoria ternatea L. (Gambar 75)
Famili: Leguminocsae

Herba memanjat secara melilit, berbatang liat, kadang-kadang berukuran sehingga 0.5-1 cm diameter. Daun majmuk, terdiri daripada 5-7 anak daun yang berbentuk

elips-oblong, 3-7 cm panjang, 2-3.5 cm lebar, berwarna hijau muda. Bunga tunggal, berwarna biru, tengah berwarna putih atau kekuningan. Lenggai pipis, 4-6 cm panjang, 1.5-1 cm lebar mengandungi 6-10 biji benih yang berwarna perang kehitaman.

Negara asal: Selatan Amerika dan telah diperkenalkan ke Malaysia dalam kurun yang ke-17 melalui India atau Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Bunga herba ini dikenali oleh masyarakat Melayu sebagai pencelup atau pewarna biru. Bunga yang segar dimasak bersama nasi atau pulut bagi mendapat nasi atau pulut yang berwarna biru. Lenggai yang masih muda kadang-kadang dibuat sayur tetapi lenggai tua mengandungi racun. Sayuran ini mengandungi khasiat yang tinggi terutama vitamin A dan C. Dalam tiap 100 g, mengandungi : kalsium 40 mg, fosforus 24 mg, ferum 0.4 mg, natrium 4 mg, kalium 309 mg, vitamin A 1120 I.U., B_1 0.04, B_2 18 mg, vitamin C 248 mg.

Kacang telang terkenal juga sebagai ubat tradisional. Lenggai dan akarnya sebagai laksatif yang dapat melawas perut. Daunnya dapat mengubati jerawat muka. Biji yang masak ditumbuk dan disapu untuk mengubati sendi tulang yang bengkak.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Dua atau tiga biji disemai terus ke dalam karung plastik yang telah diisi dengan tanah campuran. Setelah bercambah dan mencapai ketinggian 15 cm dipindahkan ke tanah. Biasanya herba ini ditanam dan dibiarkan memanjat pagar. Bunganya yang berwarna biru menjadikan tanaman ini menarik sebagai tanaman hiasan, selain sebagai pewarna makanan atau sebagai ubat tradisional.

Peringatan

Lenggai yang masak tidak boleh dimakan kerana mengandungi racun.

Kaduk

Piper longum L. (Gambar 76)
Sinonim: *Piper sarmentosum* Roxb.
Famili: Piperaceae
Nama Lain: Kaduk Kampung

Herba merayap, kadang-kadang sehingga menutup bumi di tempat-tempat yang lembab dan teduh. Daun ovat-lebar hingga ovat-orbikular, bes kordat, 5-10 cm panjang, 3-8 cm lebar, berwarna hijau tua, berkilat dan urat-urat daunnya jelas. Petiol 1.5-2.5 cm panjang. Infloresen spika 1 cm panjang, bunga halus bersesak pada spika berwarna putih. Buah drup berwarna hijau dan bertukar merah hitam apabila masak.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu kaduk hutan (*Piper stylosum* Miq.) (Gambar 77). Spesies ini merayap dan kadang-kadang tumbuh tegak sehingga 30-90 cm. Daunnya ovat-lanseolat, petiol pendek, berwarna hijau dan urat daunnya tidak begitu jelas. Infloresen spika, 0.5-1 cm panjang, bunga halus berwarna putih bersesak pada spika. Buah drup berwarna merah apabila masak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk kaduk ialah sayuran tradisional dan sering dimakan sebagai kerabu, digunakan dalam ramuan nasi ulam, sambal tempoyak daun kayu dan dimasak sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu. Rasanya pedas-pedas sedikit sehingga dapat merangsang selera. Kaduk hutan juga dibudidayakan sama seperti kaduk kampung tetapi rasanya lebih pedas sedikit.

Kaduk mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kaduk mengandungi: air 80.9 g, protein 3.8 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 9.7 g, serat 2.7 g, kalsium 219 mg, fosforus 83 mg, ferum 1.7 mg, natrium 33 mg, kalium 707 mg, karotena 1447 µg, vitamin A 241 µg, vitamin B_1 0.15 mg, vitamin B_2 0.22 mg, niasin 0.4 mg, vitamin C 78.9 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kaduk kampung dan kaduk hutan mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun dan 4-5 buku ruas yang telah berakar. Keratan ini boleh ditanam terus ke tanah yang telah digembur. Tanah perlu sentiasa lembab dan redup seperti di bawah-bawah pokok. Herba ini mudah hidupnya dan cepat merebak sehingga kadang-kadang menjadi rumpai. Di kampung-kampung, kaduk ditanam sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Kandis

Garcinia cowa Roxb. (Gambar 78 & 79)
Famili: Guttiferae
Nama Lain: Cowa Mangosteen

Pokok malar hijau, dioesius dan mencapai ketinggian 8-12 meter. Pada peringkat awal hidupnya, pokoknya mempunyai silara yang berbentuk silinder dan berbatang lurus. Apabila beransur tua silaranya bertukar rendang dengan dahannya yang melampai. Daunnya mudah, berbentuk elips, tebal dan berkilat, berukuran 8-12 cm panjang, 3.5-7 cm lebar, berwarna hijau tua. Bunga betinanya 2-8 kuntum, terdapat pada hujung ranting atau kadan-kadang sekuntum sahaja pada aksil daun, berukuran 10-12 mm diameter, berwarna kekuningan dan kemerahan di bahagian dalamnya. Bunga jantan berjambak-jambak tumbuh pada rantingan dan biasanya terdapat 4-12 kuntum bunga dalam satu jambak. Buahnya subglobus, 5-7 cm panjang, 5-6 cm lebar dan berlobus 6-8 seakan-akan buah gelugur, berwarna

kuning limau dan isinya tebal juga berwarna kuning limau. Bijinya dibaluti oleh pulpa yang berwarna kuning limau. Pokoknya mengeluarkan getah yang berwarna kuning.

Negara asal: Selatan India, Myanmar, Thailand dan utara Semenanjung Malaysia

Kegunaan dan Khasiat

Buah kandis jarang-jarang dimakan segar kerana rasanya masam. Isi buahnya merupakan sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu, terutamanya masakan ikan. Selain menimbulkan rasa masam yang unik, buah kandis dapat menghilangkan bau dan rasa hanyir ikan. Daun muda atau pucuknya juga merupakan sayuran penyedap rasa dan sering digunakan sebagai ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu. Kegunaan asam kandis hampir sama dengan asam gelugur. Buahnya yang hampir masak dihiris nipis dan dijemur di bawah cahaya matahari. Hirisan buah yang cukup kering boleh disimpan lama.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Biji-biji daripada buah yang cukup masak disemai terus ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan 3 bahagian dan 1 bahagian tanah pasir.

Percambahan akan mengambil masa kira-kira 3-4 minggu. Anak pokok yang subur setinggi 1 meter bolehlah ditanam ke tanah. Pada awal hidupnya pokok kandis memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Pokok ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan habitat persekitaran hutan. Pokok kandis mula berbuah antara 7-8 tahun selepas ditanam.

Pokok kandis masih lagi terdapat tumbuh liar di hutan-hutan terutamanya di utara Semenanjung Malaysia. Di kampung-kampung, terutamanya di Kelantan, Perlis dan Kedah, pokok kandis ditanam di sekitar rumah atau dusun tetapi kebanyakannya tidak ditanam secara-formal. Kebanyakannya adalah hasil daripada buangan biji benih.

Kangkung

Ipomoea aquatica Forsk. (Gambar 80)
Famili: Convolvulaceae
Nama Lain: Water Spinach

Kangkung ialah herba saka atau semusim yang menjalar di atas permukaan tanah yang berair atau terapung-apung di atas permukaan air. Batangnya lembut, lompong dan berakar pada buku ruas. Daunnya berbentuk jantung atau lanseolat, 5-15 cm panjang dan 3-10 cm lebar dengan petiol yang panjang. Bunganya berbentuk cerombong, 2-5 kuntum pada satu jambak, berwarna putih, merah jambu atau putih keunguan. Buah kapsul mengandungi 2-4 biji yang berwarna perang.

Terdapat dua kultivar, iaitu kangkung air dan kangkung darat. Kangkung air mempunyai batang yang berwarna hijau, keunguan atau putih, dan daunnya berbentuk jantung atau hastat dengan petiolnya yang panjang. Biasanya, kangkung air hidup di atas permukaan air yang cetek seperti parit, tepi-tepi sungai atau kolam. Kadang-kadang kangkung ini hidup di atas tanah yang lembab secara menjalar tetapi daunnya menjadi kecil dan tidak begitu subur.

Kangkung darat mempunyai batang yang berwarna hijau muda dan daunnya berbentuk jantung, lanseolat atau hastat, dan berwarna hijau tua. Kangkung ini juga akan menjalar jika tidak dituai pucuknya.

Kangkung darat ialah sayuran komersial dan ditanam secara meluas untuk pasaran.

Negara asal: Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Kangkung air ialah sayuran tradisional yang digemari oleh masyarakat desa. Kangkung ini sering dicelur atau direbus manis dan dimakan dengan sambal belacan atau sebagai sayur pecal. Kangkung air yang batangnya berwarna keunguan lebih sedap dan ada catatan yang menyatakan kangkung ini boleh mengawal kencing manis, dapat mengurangkan ketegangan saraf, sakit kepala dan sukar tidur. Selain itu, kangkung juga digunakan sebagai laksatif dan baik untuk pesakit buasir.

Kangkung mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kangkung mengandungi: air 90.9 g, protein 3.1 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 3.6 g, serat 1.0 g, kalsium 88 mg, fosforus 9 mg, ferum 5.2 mg, kalium 78 mg, karotena 4760 µg, vitamin A 793 µg, vitamin B_1 0.1 mg, B_2 0.55 mg, niasin 0.6 mg, vitamin C 48.5 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kangkung darat biasanya dibiakkan dengan menyemai biji benihnya. Secara komersial, kangkung ini ditanam secara berbatas dengan jarak tanaman yang padat. Pada keluasan 1 meter persegi terdapat kira-kira 30-100 pokok. Setelah cukup besar, kangkung ini terus dicabut dan dipasarkan.

Di kampung-kampung, kangkung ini ditanam sebagai tanaman porak. Pokoknya tidak terus dicabut sebagai tanaman semusim tetapi diambil pucuknya sahaja untuk keperluan seharian. Pucuk yang baru akan tumbuh dan boleh dituai beberapa kali sehingga pokok ini tidak subur lagi.

Kangkung air jarang-jarang ditanam tetapi tumbuh liar di parit-parit atau kolam. Pucuknya dipungut untuk kegunaan seharian.

Di Thailand, kangkung air ditanam dengan cara yang bersih di dalam kolam-kolam yang dibina khas dan dipasarkan sama seperti kangkung darat.

Kantan

Etlingera elatior (Jack) R.M. Smith (Gambar 81)
Sinonim: *Phaeomeria speciosa* Koord.
Nicolaia speciosa Horan
Famili: Zingiberaceae
Naman Lain: Torch Ginger

Pokok kantan ialah sejenis herba yang berumpun besar. Pada satu rumpun terdapat beberapa batang semu yang tumbuh daripada rizom di permukaan tanah. Batang ini tegak, melengkung hujungnya dan mencapai ketinggian 3-5 meter. Daunnya lanseolat, 30-90 cm panjang, 10-15 cm lebar, dan tumbuh secara berselang-seli di kiri kanan batang semu. Petiolnya pendek. Infloresennya berbatang tegak, tumbuh daripada rizom di permukaan tanah, setinggi 1-1.5 meter, dan di hujungnya terdapat kepala bunga yang berbentuk kon. Pada kepala bunga ini terdapat bunga yang tumbuh sesak dengan brakteanya yang runcing dan berlapis-lapis berwarna merah jambu. Buahnya globos dan mengandungi biji yang kecil. Semua bahagian herba ini, terutamanya bunga dan buah mempunyai aromanya yang tersendiri.

Negara asal: Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Bunga kantan ialah sayuran penyedap rasa dan sering digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional, seperti laksa, gulai ikan asam pedas, tom yam, kerabu, dan nasi ulam. Selain aromanya yang dapat merangsang selera, bunga kantan juga dapat menghilangkan bau dan hanyir ikan. Brakteanya juga sering dibuat ulam dan dicicah dengan sambal. Buahnya yang masih muda boleh juga digunakan sebagai penyedap rasa jika ketiadaan bunganya.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok kantan mudah dibiakkan dengan cara menanam rizomnya atau dengan cara belahan rumpun. Batang semu berizom yang telah dibuang daunnya boleh ditanam terus ke tanah. Herba ini mudah hidup tetapi memerlukan tanah yang agak lembab sedikit dan bersaliran baik. Tanaman ini memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari seperti di bawah-bawah pokok. Pokok kantan tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali batang-batangnya yang kering perlu dibuang dan pangkalnya disungkup dengan daun-daun reput.

Kayu Manis

Cinnamomum verum J.S. Presl. (Gambar 82)
Sinonim: *Cinnamomum zeylanicum* Breyn.
Famili: Lauraceae
Nama Lain: Medang Kemangi

Pokok malar hijau, mencapai setinggi 3-7 meter dan silara rimbun semasa muda dan menjadi terbuka apabila tua. Daunnya berbentuk ovat atau elips, 5-15 cm panjang dan 3-8 cm lebar. Semasa muda daun ini berwarna kemerahan dan bertukar hijau tua dan glaukus di permukaan bawah daun apabila tua. Daun dan kulit batang atau dahannya beraroma. Infloresennya berbentuk bulir tumbuh daripada aksil daun di hujung-hujung dahan. Bunganya banyak dan kecil berwarna putih susu. Buahnya bujur, 1.5-2 cm panjang, berbiji tunggal, berwarna hijau dan bertukar hitam apabila masak.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu *Cinnamomum iners* yang banyak ditanam sebagai tanaman hiasan, tetapi tidak beraroma.

Negara asal: Sri Lanka dan India Selatan. Di Malaysia, spesies ini ditanam sebagai tanaman hiasan dan telah dapat hidup dengan baik.

Kegunaan dan Khasiat

Kulit kayu manis yang telah dikeringkan menjadi ramuan rempah. Kayu manis juga digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan dan sajian kuih-muih. Selain itu, kayu manis yang telah diproses menjadi ramuan dalam penyediaan kosmetik, sabun dan ubat.

Pembiakan dan penanaman

Pembiakannya adalah dengan penyemaian biji benih yang cukup masak. Pokok ini dapat hidup dalam pelbagai jenis tanah tetapi memerlukan saliran yang baik.

Potensi penanaman pokok ini secara komersial amat baik. Selain kulitnya yang boleh dijadikan " kayu manis" kayunya juga boleh dijadikan dupa atau setanggi.

Pokok kayu manis kini banyak ditanam sebagai tanaman hiasan.

Kedondong

Spondias cytherea Sonnerat (Gambar 83 & 84)
Famili: Anacardiaceae
Nama Lain: Ambra
Ambrarella

Pokok buah setinggi 10-25 meter. Batangnya agak lurus dan silaranya terbuka. Daun pinat, terdiri daripada 10-20 pasang anak daun yang berbentuk ovat-oblong hingga lanseolat, 5-15 cm panjang dan 2-5 cm lebar. Tepi daunnya pula bergerigi

sedikit. Daunnya berwarna hijau muda semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Petiolnya 9-10 cm panjang. Infloresennya terminal, panikel sehingga 35 cm panjang dan bunganya halus, berwarna putih kekuningan. Buah drup, elipsoid, 4-10 cm panjang, 3-8 cm lebar, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kuning limau apabila masak. Biji berserabut keras seakan-akan duri yang lembut.

Dahan dan ranting pokok kedondong terlalu rapuh dan mudah patah apabila ditiup angin kencang.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Buah kedondong yang hampir masak sering dimakan segar, dibuat rojak atau dibuat sambal. Buah ini juga dijeruk dan dibuat acar dengan buah-buahan lain dan dimakan sebagai pembuka selera. Pucuk atau daun muda pokok kedondong adalah sayuran tradisional dan dimakan setelah dicelur atau dikukus. Pucuknya juga menjadi ramuan dalam masakan ikan dan rasa masam pucuk ini, bukan sahaja dapat menghilang bau hanyir ikan tetapi juga dapat merangsang selera.

Buah kedondong mempunyai khasiat makanan yang sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kedondong mengandungi: air 89.4 g, protein 0.7 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 7.0 g, serat 2.3 g, kalsium 17 mg, fosforus 50 mg, ferum 3.4 mg, natrium 2 mg, kalium 191 mg, karotena 145 µg, vitamin A 24 µg, vitamin B_1 0.05 mg, vitamin B_2 0.18 mg, niasin 0.3 mg, vitamin C 22 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kedondong mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih buah yang cukup masak. Biji yang telah dibersihkan disemai ke dalam tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar atau tanah hutan dan pasir dalam nisbah 2:1. Biji ini mula cambah selepas sebulan. Anak semaian setinggi 6 cm ditanam pula ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar atau tanah hutan, najis haiwan dan pasir dalam nisbah 7:3:2 dan disimpan di tempat yang teduh.

Anak-anak pokok setinggi 30-90 cm sesuai untuk ditanam ke lapangan. Pokok kedondong boleh juga dibiakkan dengan cara keratan batang atau tut. Pokok kedondong tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan lembab sedikit tetapi tidak tahan keadaan tanah yang bertakung air.

Keladi

Colocasia esculenta (L.) Schott. (Gambar 85 & 86)
Famili: Araceae
Nama Lain: Talas

Herba saka berumpun dan ditanam sebagai tanaman semusim. Tingginya 1-1.5 meter. Daun peltat, bes berlobus bundar, 20-50 cm panjang, 15-30 cm lebar. Petiol 50-75

cm panjang dan hujung petiol bertemu hampir pada tengah permukaan bawah lai daun. Infloresen berpedunkel, 15-25 cm panjang, seludangnya bujur dan 20 cm panjang serta berwarna kekuningan. Spadiks silinder dengan bunga betina yang halus bersesak-sesak di bahagian bawah dan bunga jantan di bahagian atas spadiks. Pada pangkal rumpunnya pula sering tumbuh sulur-anak atau stolon. Umbisi berbentuk silinder-bujur, kebiasaannya 25-30 cm panjang, 7-10 cm diameter. Isinya berwarna putih, kekuningan atau keunguan.

Terdapat varieti lain, iaitu *Colocasia esculenta* var. *antiquorum* (Schott.) Hubb & Rehder yang mempunyai umbisi dan umbisisi. Umbisisi ini tumbuh pada umbisi dan berbentuk bujur telur. Varieti ini sering disebut keladi telur.

Negara asal: Asia Tenggara dan selatan Asia Tengah.

Kegunaan dan Khasiat

Umbisi dan umbisisi keladi ialah sumber karbohidrat dan menjadi makanan utama penduduk di setengah-setengah kepulauan Pasifik termasuk Papua New Guinea. Di Malaysia, keladi menjadi makanan tambahan sama ada direbus, dibuat pengat, kuih-muih atau makanan kudapan.

Pucuk, petiol dan sulur keladi merupakan sayuran tradisional dan digemari oleh masyarakat Melayu. Sayuran ini dimasak asam pedas atau menjadi ramuan dalam masakan ikan air tawar dan resipi masakan tradisional yang digemari.

Khasiat keladi agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan umbisi keladi mengandungi: air 68.4 g, protein 1.5 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 29 g, serat 0.2 g, kalsium 20 mg, fosforus 32 mg, ferum 1.4 mg, natrium 11 mg, kalium 252 mg, vitamin B_1 0.10 mg, B_2 0.05 mg niasin 1.3 mg, vitamin C 6 mg.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, pucuk dan batang (petiol) keladi pula, mengandungi: air 92.8 g, protein 0.3 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 5.5 g, serat 0.7 g, kalsium 116 mg, fosforus 1 mg, ferum 1.9 mg, natrium 1 mg, kalium 85 mg, karotena 98 µg, vitamin A 16 µg vitamin B_2 0.06 mg niasin 0.3 mg, vitamin C 5 mg.

Isi keladi mengandungi kanji yang halus dan mudah dicernakan, sesuai untuk makanan kanak-kanak dan orang tua.

Pembiakan dan Penanaman

Keladi ialah tanaman yang digemari untuk ditanam di sekitar rumah bagi mendapatkan pucuk, batang, sulur dan isi untuk dijadikan sayuran.

Pembiakannya adalah dengan cara mengambil anak yang sering didapati tumbuh di pangkal rumpun. Anak-anak yang cukup besar ditanam terus ke batas. Jarak tanaman 30-45 cm antara pokok dan 90-100 cm antara barisan.

Penanamannya di sekitar rumah, biasanya menggunakan anak atau pokok yang telah dituai isinya.

Keladi memerlukan tanah yang lembab tetapi tidak bertakung air. Tanah yang bergambut sedikit adalah yang paling sesuai untuk tanaman keladi.

Peringatan

Terdapat varieti keladi yang akrid dan boleh menyebabkan gatal mulut dan kerongkong apabila dimakan. Cara mengatasinya adalah dengan merebus keladi tersebut dan air rebusannya dibuangkan sebelum dimasak. Cara yang lain adalah dengan cara mengenal pasti varieti yang tidak akrid.

Keladi Cabang

Sagittaria Sagittifolia L. (Gambar 87)
Famili: Alismataceae

Herba saka akuatik, tumbuh berperdu, mencapai ketinggian sehingga 1 meter. Rizomnya berupa sulur, tumbuh memanjang 15-30 cm. Pada hujung rizom atau sulur ini terdapat umbisi yang berbentuk bujur runcing, 3-6 cm panjang dan 2-5 cm diameter. Daunnya berbentuk sagitat atau seperti anak panah dengan lobus yang linear hingga lanseolat. Petiolnya bersegi, dan berukuran 20-60 cm panjang. Infloresen rasem dan pedunkel 25-50 cm panjang tumbuh dari rizom dalam tanah. Bunga berwarna putih.

Negara asal: Sumatera, Sulawesi dan Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Umbisi keladi cabang sering dimakan setelah dimasak atau direbus. Biasanya menjadi ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan ikan dan daging. Masyarakat Cina gemar memakan umbisi herba ini yang dimasak dalam berbagai-bagai resipi sup daging, ikan atau sayur lain. Pucuk muda herba ini setelah direbus, dimakan sebagai sayur dan dikatakan berguna sebagai tonik dan laksatif.

Umbisi keladi cabang ini tidak boleh dimakan mentah dan dikatakan mengandungi racun.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara menanam umbisi yang telah mula bercambah. Pembiakan cara belahan rumpun dan memisahkan anak-anaknya adalah cara yang mudah untuk membiakkan keladi cabang ini. Cara menanamnya adalah sama seperti menanam keladi lain dan memerlukan batas daripada tanah yang lembab dan berair. Keladi cabang mula mengeluarkan umbisi setelah 5-7 bulan selepas ditanam.

Keladi Itik

Limnocharis flava (L.) Buchenau (Gambar 88)
Famili: Butomaceae
Nama Lain: Jinjir
Yellow Burhead

Herba akuatik dan berumpun setinggi 20-90 cm. Daun tumbuh roset dari pangkal dengan petiolnya 20-75 cm panjang dan lai daun bujur bulat. Daun berukuran 15-20

cm panjang, 10-15 cm lebar dan berwarna hijau muda. Infloresen bentuk umbel, pedunkel 30-50 cm panjang. Bunga 3-13 kuntum berwarna kuning. Buahnya bujur dan mengandungi biji-biji yang nipis dan mudah dibawa air.

Negara asal: Herba ini diperkenalkan dari Amerika Tropika lebih satu abad yang lalu.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran tradisional. Pucuk muda dan infloresen yang masih kuncup dibuat sayur. Sayur ini sering dimasak lemak, digoreng atau dimasak berbagai-bagai resipi masakan tradisional yang digemari. Sayur ini juga dibuat kerabu, digunakan dalam ramuan nasi ulam atau sambal tempoyak.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat keladi itik. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan keladi itik mengandungi: protein 1 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 0.5 g, vitamin A 5000 I.U.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi parit sekitar sawah padi atau paya. Pembiakannya adalah dengan cara biji benih atau dengan mengambil anaknya yang biasa terdapat tumbuh di pangkalnya.

Keladi Telur

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott. (Gambar 89)
Famili: Araceae
Nama Lain: Cocoyam

Herba saka berumpun mencapai ketinggian 1-2 meter. Batang subarboresen, berbentuk silinder, 8-10 cm diameter, 30-60 cm dari aras permukaan tanah. Pada apeks batang tumbuh rumpunan daun-daun. Daun ovat-sagitat, 40-90 cm panjang, dan 40-60 cm lebar. Permukaan atas daun berwarna hijau tua manakala permukaan bawah daun glaukus. Petiol 60-90 cm panjang, juga berwarna hijau tua. Umbisi bujur atau silinder. Pada umbisi ini tumbuh pula umbisisi yang berbentuk bujur telur atau silinder bundar, berukuran 4-8 cm diameter dan 8-25 cm panjang. Isi berwarna putih atau putih kekuningan.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Xanthosoma nigrum* (Vell.) Mensfeld atau disebut juga keladi hitam atau birah hitam (Gambar 90). Spesies ini kecil. Daunnya hijau kehitaman, atau keunguan pada bahagian tepi dan permukaan bawah daun. Petiolnya keunguan atau hijau kehitaman.

Negara asal: Amerika Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Umbisi dan umbisisi lazimnya dimakan seperti juga dengan umbisi keladi lain. Bagaimanapun umbisi keladi telur ini keras dan jarang-jarang dimakan berbanding dengan umbisisinya yang lembut dan empuk.

Pucuk atau daunnya yang muda adalah sayuran tradisional dan digemari oleh masyarakat Melayu. Sayuran ini dimasak seperti juga sayur keladi (*Colocasia esculenta*).

Khasiat makanan dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan umbisisi keladi telur mengandungi: air 71.3 g, protein 1.1 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 25.8 g, serat 0.5 g, kalsium 19 mg, fosforus 19 mg, ferum 2.2 mg, natrium 5 mg, kalium 417 mg, vitamin B_1 0.11mg, vitamin B_2 0.06mg, niasin 1.8 mg, vitamin C 7.6 mg. Pucuk atau daunnya pula mengandungi: air 85 g, protein 2.5 g, lemak 1 g, karbohidrat 5 g, serat 2 g, kalsium 95 mg, fosforus 388 mg, vitamin C 37 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara menanam anak tumbuhan yang sering didapati tumbuh di pangkal rumpun. Umbisisinya juga boleh disemai dan ditanam terus ke batas. Jarak tanaman kira-kira 1 meter antara pokok dan 1.2 meter antara barisan.

Keladi telur memerlukan tanah yang subur, gembur dan bersaliran baik. Tanah yang paling sesuai ialah tanah yang bergambut sedikit tetapi tidak bertakung air.

Peringatan

Terdapat varieti yang akrid dan boleh menyebabkan gatal mulut dan kerongkong apabila memakannya. Cara mengatasinya adalah dengan merebus dan air rebusannya dibuangkan sebelum dimasak. Cara yang lain adalah dengan mengenal pasti varieti yang tidak akrid.

Kelapa

Cocos nucifera L. (Gambar 91)
Famili: Palmae
Nama Lain: Nyior
Coconut

Palma tunggal ini mungkin tidak perlu diperkenalkan lagi kerana ramai yang mengenalinya. Bagaimanapun terdapat dua varieti yang dikenali, iaitu varieti yang tinggi, *Cocos nucifera* var. *typica* dan varieti yang rendah, *Cocos nucifera* var. *nana*. Kedua-dua varieti ini telah dikacukkan dan telah menghasilkan varieti yang sederhana tingginya. Contohnya; kelapa mawa.

Negara asal: Kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Kelapa ialah tanaman pelbagai guna. Umbutnya merupakan sayuran tradisional yang digemari sama ada dimakan segar atau dimasak. Buah kelapa tidak dapat dipisahkan dengan masakan tradisional Melayu, daripada santan hinggalah kepada kerisiknya menjadi ramuan penyedap rasa dalam masakan ikan, daging dan sayuran. Daun kelapa juga dijadikan pembalut makanan seperti ketupat dan otak-otak. Minyak kelapa

pula, selain sebagai minyak makan, dikaitkan juga dalam perubatan tradisional. Air kelapa muda diminum segar dan kini semakin popular sebagai minuman ringan.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan isi kelapa tua mengandungi: air 48.5 g, protein 6.8 g, lemak 34.5 g, karbohidrat 4.7 mg, serat 4.6 mg, kalsium 9 mg, fosforus 102 mg, ferum 0.5 mg, natrium 3 mg, kalium 285 mg, vitamin B1 0.03 mg. Isi kelapa muda pula mengandungi: air 91.6 g, protein 1.1 g, lemak 1.5 g, karbohidrat 5 g, kalsium 19 mg, fosforus 41 mg, ferum 1.4 mg, natrium 9 mg, kalium 284 mg, vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.01 mg, niasin 0.3 mg, vitamin C 5 mg.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan dalam umbut kelapa.

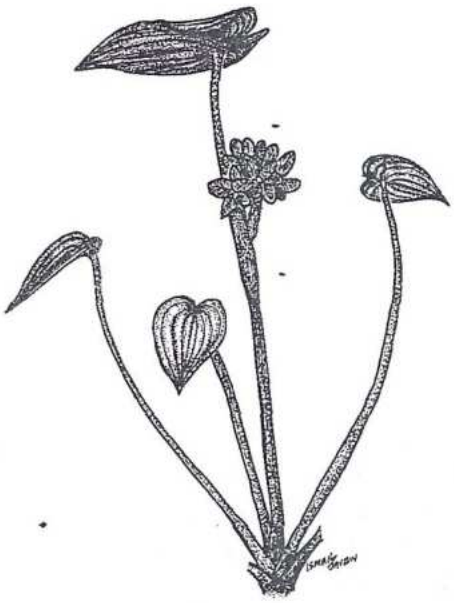
Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan palma ini adalah dengan cara menyemai biji benih. Kelapa ialah tanaman yang paling digemari untuk ditanam di sekitar rumah. Landskap kampung tradisional Melayu dipenuhi lembaian pokok kelapa dan merupakan simbol kebudayaan Melayu.

Kelayar

Monochoria vaginalis (Burm. f.) Presl.
(Gambar 92)
Famili: Pontederiaceae
Nama Lain: Keladi Gagak

Tumbuhan herba akuatik ini hidup berumpun setinggi 30-50 cm. Daun ovat, bes dentat, berukuran 6-8 cm panjang, 5-7 cm lebar. Petiol 20-40 cm panjang. Daun dan petiol ini berwarna hijau muda. Infloresen tumbuh pada petiol berhampiran dengan lai daun, berjambak-jambak dan terdiri daripada 7 atau lebih bunga yang berwarna biru. Buah kapsul, elipsoid atau ovoid, kecil dan berbiji banyak dan halus.



Kelayar
(*Monochoria vaginalis*)

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu cacar layar (*Monochoria hastata* (L.) solms (Gambar 93). Spesies ini mempunyai rumpun lebih besar dan setinggi 90 cm. Daunnya sagitat atau hastat, berukuran 12-25 cm panjang dan 6-10 cm lebar, berwarna hijau tua. Petiolnya kira-kira 50-60 cm panjang dan berwarna kemerahan di pangkalnya. Bunganya banyak dan berwarna biru, berukuran 2 cm diameter.

Negara asal: Kelayar ini berasal dari Asia Selatan, Asia Tenggara hingga ke Australia. Cacar layar pula berasal dari Asia Tenggara. Di Malaysia, herba ini hidup liar di tepi parit dan sawah padi.

Kegunaan dan Khasiat

Cacar layar dan kelayar merupakan sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Daun dan petiolnya dimasak seperti sayur keladi, ditumis atau dicelur sebagai ramuan kerabu. Bunganya juga dicelur sebagai ramuan kerabu. Daun muda kelayar juga sering digunakan sebagai ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu.

Sayur ini dianggap sebagai ubat dan dapat mengurangkan batuk. Kebetulan pula sayur ini, terutamanya kelayar mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100g, bahagian yang boleh dimakan kelayar mengandungi: air 88.6 g, protein 1.0 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 3.8 g, kalsium 80 mg, fosforus 45 mg, ferum 3.7 mg, vitamin A 1000 I.U., vitamin B_1 0.08 mg, vitamin C 30 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kedua-dua herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi parit dan sawah padi. Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun atau dengan mengambil anaknya. Belahan rumpun atau anaknya boleh ditanam terus ke tempat-tempat yang berair.

Keledek

Ipomoea batatas (L.) Lamk (Gambar 94)
Famili: Convolvulaceae
Nama Lain: Ubi Jalar

Herba menjalar sehingga 2-6 meter panjang dan bercabang pada buku ruas. Pada buku ruas juga tumbuh akar dan daun. Daun berbentuk ovat, berukuran 5-12 cm panjang dan 4-10 cm lebar. Kultivar lain berdaun palmat dan mempunyai segmen yang berbentuk runcing. Petiol berukuran 5-25 cm panjang. Bunga berbentuk loceng dan pedisel sepanjang 3-15 cm, berwarna putih kebiruan atau kemerahan. Buah kapsul, berukuran 5-8 mm diameter, mengandungi 1-4 biji yang berwarna perang.

Negara asal: Negara asal keledek tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Amerika Tropika dan telah diperkenalkan ke Malaysia oleh orang Sepanyol dan Portugis sejak begitu lama.

Kegunaan dan Khasiat

Keledek tidak perlu diterangkan kegunaannya kerana ramai yang telah mengetahuinya. Ubinya menjadi sumber karbohidrat dan biasanya direbus, digoreng dan dijadikan kuih-muih. Pucuk atau daun muda keledek merupakan sayuran tradisional yang berkhasiat, sedangkan ubinya juga dianggap sebagai sayuran dan menjadi penyedap rasa dalam banyak resipi masakan tradisional. Dalam resipi masakan sayuran tradisional seperti pucuk manis, cendawan sisir, salang, turi dan lain-lain, ubi keledek sering menjadi ramuan untuk memaniskan sayuran ini.

Pucuk keledek mengandungi khasiat makanan yang tinggi terutamanya vitamin A. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk keledek mengandungi: air 92.4 g, protein 2.6 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 2.5 g, serat 1.1 g, kalsium 11 mg, fosforus 15 mg, ferum 5.2 mg, natrium 16 mg, kalium 252 mg, karotena 3510 µg, vitamin A 585 µg, vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.23 mg, niasin 0.9 mg, vitamin C 81.1 mg.

Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan ubi keledek yang berwarna putih mengandungi: air 64.3 g, protein 2.0 g, lemak 0.5 g, karbohidrat 20.3 g, serat 0.3 g, kalsium 16 mg, fosforus 32 mg, ferum 0.6 mg, natrium 36 mg, kalium 210 mg, vitamin A sedikit, vitamin B_1 0.1 mg, B_2 0.09 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 23 mg. Ubi keledek yang berwarna merah mengandungi karotena 1220 µg dan vitamin A 203 µg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan keledek adalah dengan keratan pucuk berdaun sepanjang 25-35 cm dan mempunyai sekurang-kurangnya 3-4 buku ruas. Keratan ini ditanam terus ke batas. Jarak tanamannya 25-30 cm dalam barisan dan 30-100 cm antara barisan.

Batas perlu setinggi kira-kira 45-60 cm dan mengandungi kompos secukupnya. Tanah bergambut sedikit merupakan tanah yang paling sesuai. Pembajaan dengan baja sebatian kompleks 12:12:17:2 T.E. adalah disyorkan.

Di kampung-kampung, penanaman keledek menjadi pilihan dalam konsep perkebunan guna sendiri. Selepas pembukaan tanah, keledek menjadi pilihan dan ditanam campur dengan tanaman lain seperti keladi, jagung, kacang dan lain-lain.

Kelepung

Ficus variegata Bl. (Gambar 95)
Famili: Moraceae

Pokok yang sederhana besar mencapai ketinggian sehingga 30 meter. Batang berbanir dan silaranya agak padat semasa muda dan bertukar rendang apabila matang. Daun mudah, elips 8-32 cm panjang, 4-15 cm lebar, kesat dan semasa muda berwarna merah samar dan bertukar hijau kehitaman apabila matang. Tepi daunnya pula bergerigi sedikit. Buah berbentuk seperti gasing, 2-4 cm panjang, 1.5-2 cm lebar, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kekuningan apabila masak. Buah ini bertangkai agak panjang dan bergugus pada batang dan dahan. Semua bahagian pokok ini bergetah putih. Sejenis penyengat yang merupakan agen pendebungaan pokok ini sering bertelur dalam buah kelepung. Oleh itu, apabila buah yang cukup masak terbuka, anak-anak penyengat ini akan berterbangan keluar.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu seniah (*Ficus hispida* L.), mempunyai buah globos pipis dan berwarna kuning apabila masak.

Negara asal: Indonesia-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah kelepung yang masih muda dibuat ulam dan digunakan sebagai ramuan dalam masakan kari daging kambing atau lembu. Pucuknya juga adalah sayuran tradisional dan menjadi ramuan dalam nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu.

Tidak diketahui tentang khasiat makanan buah dan pucuk kelepung ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok kelepung tidak ditanam dan didapati tumbuh liar di tepi-tepi sungai atau belukar. Penggemar buah atau pucuk kelepung sering memungutnya di sekitar hutan sekunder atau belukar di tepi-tepi sungai.

Kelubi

Eleiodoxa conferta (Griff.) Burret. (Gambar 96)
Famili: Palmae
Nama Lain: Asam Paya

Palma berumpun besar yang biasanya hidup berkoloni di tepi-tepi paya, sungai atau di tempat-tempat berair di hutan. Batangnya tidak kelihatan kerana dilindungi oleh pelepahnya. Daunnya pinat, mempunyai pelepah yang panjang, berwarna hijau dan berduri tajam yang berwarna putih kekuningan. Anak daunnya linear, tersusun rapi pada pelepah dan kadang-kadang terdapat juga duri pada lidinya. Mayangnya bertandan besar dan membentuk kepala bunga di hujungnya. Buahnya berbentuk seperti gasing, bersisik-sisik, berwarna perang, 3 cm diameter dan berbiji tunggal. Isinya putih kekuningan dan rasanya tersangat masam.

Negara asal: Thailand, Malaysia dan Borneo.

Kegunaan dan Khasiat

Kelubi atau asam paya dikenali oleh orang Melayu kerana buahnya yang tersangat masam tetapi rasa masamnya yang unik amat menyelerakan apabila dibuat sambal. Sambal kelubi pula menjadi colek atau cicah kepada sayuran tradisional lain. Buah kelubi juga dibuat jeruk dan air jeruk ini menjadi cuka atau cicah ikan bakar, sayuran tradisional yang dicelur atau kerabu.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok kelubi jarang-jarang ditanam tetapi tumbuh liar di tepi paya darat. Buahnya dipungut, dan kadang-kadang terdapat juga dijual di pasar-pasar. Pembiakannya boleh dilakukan dengan semaian biji benih atau mengambil anak yang boleh didapati pada rumpun yang tua. Anak palma ini boleh ditanam terus ke tempat yang berair. Sebelum ditanam sebaiknya, daun yang terdapat pada anak yang hendak ditanam dibuangkan sedikit dengan meninggalkan 2-3 daun di pucuknya sahaja. Palma ini mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi, kecuali mencantas pelepahnya yang kering.

Keman Air

Neptunia oleracea Lour. (Gambar 97)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Tangki
Water Mimosa

Herba saka akuatik ini hidup terapung-apung di atas permukaan air dan rupanya seakan-akan semalu (*Mimosa pudica*). Akar tunjangnya berkayu sedikit. Batangnya jarang-jarang bercabang banyak dan pangkalnya menjadi buncit, mampung seperti span dan beruas-ruas bagi membolehnya mengapung di atas permukaan air. Pada buku ruasnya tumbuh akar adventisius yang menyerap nutrien dari dalam air. Daunnya bipinat dan terdiri daripada 2-4 pina serta 8-20 pasang anak daun pada satu pina. Anak daun oblong, 5-18 mm panjang dan 1-3 mm lebar. Daun herba ini kuncup apabila disentuh, sama seperti habit semalu. Pada waktu petang daunnya juga kuncup dan terbuka pada waktu pagi apabila matahari terbit. Infloresen tumbuh daripada aksil daun dengan satu tangkai yang tegak kira-kira 5-30 cm panjang. Di hujungnya terdapat kepala bunga dan bunga-bunga yang halus, berwarna kuning, tumbuh sesak pada kepala bunga. Lenggainya oblong dan pipih, 2-3 cm panjang dan 1 cm lebar, mengandungi 4-8 biji ovoid-pipih, 4-5 cm panjang dan 2-3 cm lebar, berwarna perang apabila masak.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi telah didapati hidup atau ditanam di kawasan Asia Tenggara, terutamanya di Indo-China dan Thailand.

Kegunaan dan Khasiat

Keman air ialah sayuran tradisional dan digemari oleh masyarakat Melayu. Pucuk herba ini sering dimasak lemak, dibuat kerabu atau digunakan dalam resipi masakan tradisional yang digemari. Kebanyakan masakan dari Thailand menggunakan herba ini sebagai penyedap rasa.

Herba ini mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan keman air mengandungi: air 89.4, protein 6.4 g, lemak 0.4 mg, karbohidrat 0.8 mg, serat 1.8 mg, kalsium 387 mg, fosforus 7 mg, ferum 5.3 mg, vitamin A 5155 I.U., niasin 3.3 mg, vitamin C 1.8 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Keman air biasa terdapat tumbuh liar di parit-parit, sawah padi atau di tempat-tempat yang berair. Keman air mudah dibiakkan dengan cara keratan batang. Penyediaan tanah sama seperti penyediaan menanam padi. Keratan sepanjang 50-100 cm ditanam terus ke tanah dan apabila mula bertunas air dimasukkan sedalam 30-50 cm. Selepas 3-4 minggu, pucuk muda boleh dituai.

Kemili

Solenostemon rotundifolius (Poiret) Morton (Gambar 98)
Sinonim: *Plectranthus rotundifolius* (Poiret) Spreng
Coleus tuberosus (Bl.) Benth
Famili: Labiatae

Sejenis herba saka berumpun, setinggi 60-90 cm dan ditanam sebagai tanaman semusim. Batangnya lembut, semi-sukulen, bersegi empat, pubesen, melentur atau menegak dan terdapat pada buku-buku ruas bahagian bawah yang tumbuh akar. Daunnya ovat hingga sub-orbikular, bes kuneat, tepi daun bergerigi kasar, berukuran 2-6 cm panjang, 1.5-4 cm lebar dan berwarna hijau muda. Daun ini beraroma apabila diramas. Infloresen terminal, berjambak tegak, berbunga banyak, kecil dan berwarna keunguan.

Herba ini berubi dan rupanya seakan-akan ubi kentang. Ubinya berukuran 2-4 cm panjang, 0.5-2 cm lebar, berwarna hitam keperangan dan isinya berwarna putih susu.

Negara asal: Madagaskar atau Afrika Tropika dan tersebar hingga ke Sri Lanka, Thailand, Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Ubi kemili direbus atau dimasak seperti juga ubi-ubi lain. Ubi ini juga menjadi ramuan dalam masakan daging, ikan, sup atau sayuran lain sebagai penyedap rasa dan memaniskan masakan itu. Daun mudanya juga dibuat sayur dan menjadi ramuan penyedap rasa dalam masakan sayuran.

Khasiat ubi ini dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 75 g, protein 1.6 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 21.7 g, serat 0.7 g, kalsium 51 mg, fosforus 27 mg, ferum 1.1 mg, natrium 7 mg, kalium 338 mg, vitamin A 0.0 mg vitamin B_1 0.16 mg, vitamin B_2 0.07 mg, niasin 2.0 mg, vitamin C 8.1 mg.

Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan daunnya mengandungi: air 93.8 g, protein 0.9 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 3.5 g, serat 0.6 g, kalsium 164 mg, fosforus 86 mg, ferum 3.9 mg, natrium 3 mg, kalium 119 mg, karotena 1231 µg, vitamin A 205 µg, vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.81 mg, niasin 0.8 mg dan vitamin C 2.1 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Ubi kemili mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun sepanjang 15-30 cm. Keratan ini boleh ditanam terus ke batas. Bagi menggalakkan pertumbuhan akar yang banyak dan seterusnya pengeluaran ubi, pangkal keratan sebaiknya digelung sebelum ditanam. Jarak tanaman kira- kira 20 cm antara pokok dan 90 cm antara barisan. Batas perlu subur dan mengandungi kompos atau najis haiwan secukupnya. Selepas dua bulan atau apabila daun-daunnya mulai kuning dan meluruh, ubinya boleh digali.

Kemoyang

Homalomena pendula (Bl.) Bakh. f. (Gambar 99)
Sinonim: *Homalomena rubra* Hassk.
Famili: Araceae
Nama Lain: Keladi Moyang
Kelemoyang

Herba berumpun, berbatang pendek dan kadang-kadang merayap di atas permukaan tanah. Daun bergaris bentuk bujur segi tiga semasa muda, berwarna kemerahan dan bertukar bentuk jantung dan berwarna hijau di permukaan atas daun apabila matang. Lai daun berbagai-bagai saiz, 15-45 cm panjang dan 12-40 cm lebar. Petiol 15 60 cm panjang dan berwarna kemerahan. Infloresen berseludang, berbentuk silinder runcing, 8-10 cm panjang, berwarna kemerahan dan batang seludangnya 5-23 cm panjang juga berwarna kemerahan. Seludang dan batang pada mulanya tegak tetapi kemudian melampai ke tanah. Semua bahagian herba ini terutama daun beraroma apabila diramas.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu *Homalomena propinqua* Ridl. mempunyai daun dan petiolnya yang berwarna hijau. Seludangnya pula berwarna putih, berukuran kira-kira 8 cm panjang.

Spesies yang kecil, dikenali sebagai kemoyang jantan, *Homalomena griffithii* Hook. F. mempunyai daun yang bergaris putih, bentuk bujur oblong, apeks runcing, 6-24 cm panjang, 2.5-12 cm lebar dan petiol 20-28 cm panjang, berwarna hijau kemerahan. Seludang silinder, berukuran 2.5 cm panjang, berwarna hijau pucat.

Negara asal: Indon-Malaysia hingga ke New Guinea.

Kegunaan dan Khasiat

Kemoyang adalah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk atau daun herba ini dibuat kerabu atau dijadikan ramuan dalam nasi ulam. Pucuk kemoyang juga terutama kemoyang jantan menjadi penyedap rasa dalam resipi masakan ikan darat seperti gulai masam, gulai lemak dan lain-lain. Aroma dan rasa masam herba ini dapat merangsang selera, selain dapat menghilangkan hanyir ikan darat.

Kemoyang juga adalah ubat tradisional. Daun dan akar yang direbus digunakan sebagai ubat ibu bersalin dan dikatakan dapat mencepatkan kelahiran bayi. Daunnya menjadi ramuan mandi selepas bersalin dan semasa dalam pantang selepas bersalin.

Selain itu, daunnya digunakan sebagai poltis dan pembalut tungku yang digunakan untuk memanaskan badan semasa dalam pantang selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara belahan rumpun atau dengan mengambil anak pokok yang boleh didapati daripada pangkalnya. Herba ini memerlukan tanah yang subur, lembab sedikit dan memerlukan teduhan daripada cahaya

matahari, seperti di bawah pokok. Herba ini juga boleh ditanam di dalam pasu yang diisi dengan tanah hutan atau tanah campuran yang terdiri daripada 5 bahagian tanah permukaan atas, 2 bahagian najis haiwan atau kompos dan 1 bahagian pasir sungai. Herba ini berpotensi sebagai tanaman hiasan yang menarik.

Keramak

Alternanthera sessilis (L.) A. DC. (Gambar 100)
Sinonim: *Alternanthera triandra* Lamk.
Famili: Amaranthaceae

Herba merayap sehingga menutup kawasan yang lembab dan berair. Daun roset pada buku ruas, bergaris bentuk elips hingga oblong, 1.3-5 cm panjang, 0.7-2.5 cm lebar, tepi daun bergerigi halus, berwarna hijau tua. Infloresen pada aksil daun, bersesak-sesak membentuk kepala bunga dan berwarna putih. Bijinya halus.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Keramak ialah sayuran tradisional dan digemari oleh masyarakat desa. Pucuk muda dimasak lemak, ditumis atau dibuat kerabu.

Herba ini dianggap sebagai ubat tradisional. Air rebusannya dikatakan dapat menyembuhkan demam. Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan herba ini. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan keramak mengandungi: protein 2.0 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 8.9 g, serat 2.7 g, fosforus 27 mg, kalium 474 mg dan kalsium 65 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi sungai, paya darat, sawah padi dan di tempat yang lembab dan berair. Penggemar-penggemar sayuran ini sering memungut pucuk herba ini untuk dibuat sayur.

Kerdas

Archidendron microcarpum (Benth.) Nielsen (Gambar 101)
Sinonim: *Pithecellobium bubalinum* Benth.
Famili: Leguminosae

Pokok kecil setinggi 15 meter dan rupanya seakan-akan pokok jering. Batangnya kelabu perang, berdahan banyak dan mempunyai silara yang terbuka. Daun bipinat, terdiri daripada dua tangkai sisi yang berhadapan dan 1-2 pasang anak daun. Anak daun ini berbentuk lanseolat, 8-15 cm panjang, 4-7 cm lebar, berwarna keunguan semasa muda dan bertukar hijau muda apabila matang. Infloresen bulir terminal atau pada aksil daun dengan bunganya yang berwarna putih.

Lenggainya 6-10 cm panjang, 1.5-2.5 cm lebar, lurus atau bengkok sedikit, berwarna hijau semasa muda dan bertukar perang apabila masak. Lenggai ini mengandungi 2-4 biji yang mempunyai bentuk bersegi, berukuran 1-1.2 cm diameter dan berwarna perang.

Negara asal: Malaysia dan Sumatera. Pokok ini masih terdapat tumbuh liar di hutan-hutan. Di kampung-kampung, kadang-kadang pokok ini ditanam di sekitar rumah.

Kegunaan dan Khasiat

Biji kerdas yang muda atau yang tua dibuat ulam, seperti juga petai dan jering. Biji kerdas yang cukup tua sering juga ditanam. Setelah bercambah biji-biji ini digali semula dan dua kotiledon yang berwarna hijau dibasuh dan dimakan sebagai ulam. Bagaimanapun, ulam kerdas tidak begitu popular oleh sebab baunya yang tidak menyenangkan.

Rasa ulam ini seakan-akan sama dengan rasa jering dan sangat menyelerakan semasa makan nasi. Seperti jering, kerdas juga tidak boleh dimakan banyak dan boleh menyebabkan kesakitan semasa membuang air kecil. Tetapi pengambilan ulam ini secara minimum dapat melancarkan pembuangan air kecil atau diuretik.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan atau khasiat ubat bagi ulam ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok kerdas mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih yang cukup masak. Pokok ini mudah hidup dalam sebarang jenis tanah tetapi tanah tersebut perlu bersaliran baik. Pada permulaan hidupnya, pokok ini memerlukan lindungan cahaya matahari. Di dusun-dusun, pokok kerdas kadang-kadang ditanam untuk kegunaan sendiri.

Kerokot Belanda

Talinum triangulare (Jacq.) Willd. (Gambar 102)

Nama Lain: Talinum
Surinam purslane

Herba saka yang ditanam sebagai tanaman semusim. Batangnya sukulen, berlendir, bercabang banyak dan merimbun, mencapai ketinggian 30-160 cm. Daun obovat atau spatulat, 3-15 cm panjang, 1-6 cm lebar, tebal, sukulen dan berwarna hijau muda. Infloresen terminal dengan pedunkel sepanjang 5-25 cm, dan berbunga banyak. Sepalnya berwarna hijau dan petal merah jambu. Buah kapsul, elipsoid atau globos, 4-7 mm panjang, berpangsa 2-3 dan banyak mengandungi biji yang halus.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini tetapi dipercayai herba ini berasal dari Amerika Tropika. Herba dari Surinam ini telah diperkenalkan di Kebun Raya, Bogor oleh orang Belanda dalam tahun 1915.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran tradisional yang kurang diminati lagi. Pucuk dan batang mudanya biasanya direbus atau dikukus dan rasanya agak manis tetapi bermusilaj sedikit. Pucuk dan batang mudanya biasa juga dijadikan ramuan dalam sayur campur atau digunakan sebagai ramuan dalam masakan singgang ikan.

Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan kerokot belanda mengandungi: air 90-92 g, protein 2-2.4 g, lemak 0.4-0.5 g, karbohidrat 3-4 mg, serat 0.6-1 mg, kalsium 90-135 mg, ferum 4-5 mg, karotena 3 mg, vitamin B_1 0.08 mg, vitamin B_2 0.3 mg, niasin 0.3 mg, vitamin C 31 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan keratan pucuk berdaun kira-kira sepanjang 15-20 cm yang disemai ke dalam pasir. Setelah berakar anak pokok tersebut dipindahkan ke batas. Batas perlu subur dan mengandungi kompos secukupnya. Keadaan batas perlu sentiasa lembab dengan memberi sungkupan daun-daun reput. Pucuk dan batang yang muda boleh dituai selepas 6-8 minggu. Tuaian boleh dilakukan beberapa kali tetapi selepas 6 bulan sebaiknya tumbuhan tersebut ditanam semula.

Kesum

Persicaria tenella (Blume) H. Hara var. ***kawagoeana*** (Makino) H. Hara (Gambar103)
Sinonim: *Polygonum minus* Huds. ssp. *micranthum* Dans.
Famili: Polygonaceae

Herba setinggi 45 cm, tumbuh tegak dan berumpun. Batangnya beruas-ruas, berwarna merah jambu keunguan. Buku ruas buncit sedikit dan pada buku ruas di pangkal batang tumbuh akar dan anak. Pada buku ruas bahagian atas terdapat selaput yang nipis seperti kertas, berwarna putih. Daunnya lanseolat, berukuran 5-10 cm panjang, 1.5-2 cm lebar, berwarna hijau muda dan daun ini beraroma apabila diramas. Infloresen spika, dan bunga-bunganya halus bersesak pada spika dan berwarna hijau kemerahan.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Daun kesum ialah sayuran penyedap rasa dan sering digunakan dalam masakan seperti laksa, asam pedas, nasi kerabu dan berbagai-bagai resipi masakan tradisional yang digemari.

Selain aromanya yang dapat merangsang selera, herba ini dapat mengurangkan bau dan hanyir ikan.

Daun kesum mengandungi khasiat yang agak tinggi, terutamanya karotena dan vitamin C. Dalam 100 g, bahagian yang boleh dimakan daun, daun kesum mengandungi: air 73.2 g, protein 2.8 g, lemak 0,7 g, karbohidrat 18.4 g, serat 2.8 g,

kalsium 232 mg, fosforus 19 mg, ferum 3.2 mg, natrium 19 mg, kalium 308 mg, karotena 7433 µg, vitamin A 1239 µg, vitamin B_1 0.15 mg, vitamin B_2 0.2 mg, niasin 2.8 mg, vitamin C 125 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara keratan batang atau pucuk berdaun. Keratan ditanam terus ke tanah yang lembab dan berair sedikit. Pembajaan biasanya dengan menggunakan najis haiwan yang reput atau bahan buangan dapur seperti reja-reja ikan.

Pokok kesum tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi cantasan dengan menggunting batangnya hingga ke aras yang agak rendah perlu dilakukan bagi merangsang pertumbuhan pucuk muda.

Ketumbak

Leucas zeylanica (L.) R.Br. (Gambar 104)
Famili: Labiatae
Nama Lain: Ketumbit

Herba lembut dan pangkal berkayu sedikit, kadang-kadang bercabang banyak, kadang-kadang melentur dan tinggi 30-60 cm. Daun elips-linear, tepi bergerigi jarang, berukuran 3-7.5 cm panjang, 0.8-1.3 cm lebar, petiol pendek dan berwarna hijau muda. Infloresen kepala bunga di pucuk dan 2-4 daun-daun kecil tumbuh sepusar di bawahnya. Bunga kecil, berwarna putih tumbuh dari kepala bunga. Biji banyak dan halus. Infloresen dan daun muda berbulu halus.

Negara asal: India hingga ke Tenggara Asia.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini merupakan penyedap rasa yang semakin dilupakan. Orang Melayu keturunan Jawa menggunakan sedikit pucuk herba ini sebagai penyedap rasa dalam masakan seperti sup, rendang, kerabu dan resipi tradisional yang digemari.

Selain sebagai penyedap rasa, herba ini juga ialah ubat tradisional. Daunnya dikatakan dapat menyembuhkan luka dan kudis. Daun yang telah dikeringkan menjadi ramuan dalam ubat resdung yang dibuat seperti rokok. Daunnya juga sebagai ramuan tonik dan jamu.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di sekitar tanah terbiar yang berkeadaan lembab. Pembiakannya adalah dengan cara keratan pucuk berdaun. Biji-bijinya yang halus boleh juga disemaikan.

Herba ini memerlukan tanah yang agak lembab sedikit dan memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Pangkal herba ini perlu disungkup dengan daun-daun kering atau reput. Cantasan perlu dilakukan selepas berbunga bagi mendapatkan pucuk-pucuk yang segar.

Ketumbar

Coriandum sativum L. (Gambar 105)
Famili: Umbelliferae
Nama Lain: Coriander

Herba berumpun setinggi 30-50 cm. Rupanya seakan-akan salderi. Daunnya pinat dengan petiolnya yang panjang. Anak daun berlobus runcing. Infloresen umbel majmuk terminal dan bunga-bunganya halus, berwarna putih atau kemerahan. Buah globos, berwarna perang kekuningan, 3 mm diameter, berbiji dua dan halus berbau seperti pijat-pijat semasa muda tetapi apabila masak beraroma sedap.

Negara asal: Kawasan Mediterranean.

Kegunaan dan Khasiat

Ketumbar ialah sayuran penyedap rasa seperti daun salderi. Daunnya dihiris dan dimasukkan ke dalam sup, rendang, masakan daging, ikan atau sayur campuran. Aroma daun ini dapat membuka selera. Buahnya yang cukup kering menjadi ramuan penting dalam kari atau rempah, dan juga sebagai perasa sos, sosej, dan kuih-muih.

Daun ketumbar mengandungi khasiat yang agak tinggi, terutamanya vitamin A dan vitamin C. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, daun ketumbar mengandungi: air 91.0 g, protein 2.3 g, lemak 0.0 g, karbohidrat 3.5 g, serat 1.4 g, kalsium 96 mg, fosforus 58 mg, ferum 3.0 mg, natrium 5 mg, kalium 579 mg, karotena 1486 µg, vitamin A 248 µg, vitamin B_1 0.1 mg, vitamin B_2 0.6 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 135 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara biji benih. Biji benih biasanya diimport dan dapat dibeli di pasar-pasar. Biji benih ini terlebih dahulu disemai di dalam kotak semaian yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar 2 bahagian dan pasir 1 bahagian. Biji ini terlebih dahulu digaul dengan pasir halus yang kering sebelum ditaburkan ke atas tanah campuran semaian. Penyiraman air perlu menggunakan ros penyiraman yang halus supaya biji benih tidak terhanyut atau berselerak. Semaian ini perlu diberi pelindung cahaya matahari secukupnya.

. . Apabila anak semaian ini cukup besar, iaitu kira-kira setinggi 6 cm, anak semaian tersebut bolehlah dipindahkan ke batas. Batas perlu subur dan mengandungi kompos atau najis haiwan yang reput secukupnya. Jarak tanaman kira-kira 8-10 cm antara pokok dan 10-12 cm antara barisan. Gunakanlah 2-3 anak semaian pada satu lubang penanaman. Pada permulaan hidup, anak semaian ini perlu diberi pelindung

cahaya matahari kira-kira 50% dan kemudian dibiasakan dengan cahaya matahari sepenuhnya secara beransur-ansur. Pembajaan adalah dengan menggunakan sluri najis haiwan. Larutan baja sebatian kompleks 15:15:15, kira-kira 1 sudu makan dalam 4 liter air boleh juga digunakan.

Di Malaysia, herba ini ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands, dan penanamannya bertujuan untuk mendapatkan daunnya. Di tanah pamah, herba ini sering juga ditanam tetapi pokoknya tidak begitu besar jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin.

Ketumbar Jawa

Eryngium foetidum L. (Gambar 106)
Famili: Umbelliferae
Nama Lain: Jeruju Gunung
Stinking Shareweed

Herba semusim setinggi 30-45 cm. Daun tumbuh roset dari pangkal batang yang pendek, berbentuk lanseolat-obovat, 20-30 cm panjang, 2.5-4 cm lebar, sukulen dan berwarna hijau tua. Tepi daun bergerigi seperti duri. Daun ini berbau pijat-pijat apabila diramas. Infloresen spika, tumbuh tegak dari pucuk, bercabang-cabang lateral dan beruas-ruas, setinggi 40-50 cm. Pada tiap-tiap buku ruas spika terdapat bunga berwarna putih dengan braktea yang runcing, berukuran 2 cm panjang dan berwarna hijau. Buah berbentuk kon, mengandungi biji-biji yang halus.

Negara asal: Amerika Tropika. Orang Cina memperkenalkan herba ini sebagai penyedap rasa.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini ialah sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi sup daging, ikan, tom yam dan resipi-resipi masakan tradisional. Walaupun baunya seperti bau pijat-pijat tetapi rasanya dapat merangsang selera. Herba ini boleh digunakan sebagai pengganti ketumbar.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara biji benih. Anak benihnya juga sering didapati tumbuh di pangkal pokok atau kadang-kadang didapati bercambah pada spika. Anak benih ini boleh ditanam.

Herba ini tidak ditanam secara formal dan sering didapati tumbuh liar di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands. Di tanah pamah, herba ini boleh hidup dengan baik tetapi pokoknya tidak begitu besar jika dibandingkan dengan yang tumbuh di tanah tinggi.

Ketumbit Jantan

Emilia sonchifolia (L.) DC. (Gambar 107)
Famili: Compositae
Nama Lain: Setumbak Merah
Patah Kemudi

Herba semusim ini setinggi 20-120 cm, bercabang dari pangkal dan kadang-kadang melampai. Batangnya berwarna hijau keunguan. Daunnya 5-18 cm panjang dan 2-8 cm lebar. Permukaan atas daun berwarna hijau tua dan permukaan bawah daun hijau keunguan. Bentuk daun dentat dan petiolnya agak panjang. Infloresen terminal, berjambak-jambak dan bunganya kecil berwarna keunguan, tumbuh sesak pada kepala bunga yang berukuran 8-15 mm panjang dan 4-5 mm lebar. Biji banyak, berbentuk linear dan berbulu halus berwarna putih.

Negara asal: Tidak diketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran tradisional yang hampir dilupakan. Pokok yang masih muda dan belum berbunga dibuat ulam atau dicelur dan dimakan bersama nasi. Herba ini juga dicampur dengan pucuk-pucuk lain sebagai ramuan nasi ulam atau nasi kerabu. Rasanya lemak-lemak pahit. Herba ini juga ialah ubat tradisional dan dikatakan boleh mengubati demam, batuk dan cirit-birit.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan sayuran ini.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini jarang-jarang ditanam dan kebiasaannya tumbuh liar di sekitar sawah padi, belukar dan tempat yang terbiar.

Pembiakannya adalah dengan cara biji benih. Biji benih boleh diambil daripada buah yang hampir masak sebelum diterbangkan oleh angin. Oleh sebab bijinya halus, biji tersebut hendaklah digaul dengan pasir yang halus dan kering sebelum ditabur ke atas batas.

Kiandang

Melicope lunu ankenda (Gaertn.) Hartley (Gambar 108)
Sinonim: *Euodia lunu-ankenda* (Gaertn.) Merr.
Euodia malayana Ridl.
Famili: Rutaceae
Nama Lain: Tapak Itik
Tenggek Burung

Pokok kecil setinggi 5-7 meter, bercabang banyak dan rimbun. Daun trifoliat, anak daun oblong dan akuminat pada tip dan besnya, 6-15 cm panjang dan 3-8 cm lebar.

Anak daun terminal lebih besar sedikit daripada anak daun sisi. Petiol 5-6 cm panjang. Daun ini beraroma sedap apabila diramas. Infloresen sima, berpedunkel sepanjang 5-8 cm. Bunga kecil, berwarna putih kehijauan dan berbau wangi sedikit. Buah kapsul, 12 mm lebar dan berbiji halus.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok ini ialah sayuran ulam dan biasanya dimakan dengan sambal belacan atau sambal udang kering. Rasa dan aromanya dapat merangsang selera. Selain itu, pucuknya juga menjadi ramuan dalam sayuran campur, nasi ulam, kerabu atau menjadi ramuan dalam masakan ikan mengikut resipi yang digemari.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kiandang mengandungi: air 83 g, protein 4.4 g, karbohidrat 9.9 g, lemak 0.3 g, serat 1.5 g, fosforus 51 mg, kalsium 41 mg, kalium 330 mg, vitamin C 9.3 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih atau keratan batang. Pokok ini mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Di kampung-kampung, pokok ini ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Kuku Geroda

Polyscias fruticosa (L.) Harm. (Gambar 109 & 110)
Famili: Araliaceae

Pokok renek setinggi 1-2 meter, berbatang lurus dan tidak mudah bercabang kecuali dicantas. Daunnya tripinat sepanjang 75 cm, anak daun berbagai-bagai bentuk dan saiz, kebanyakannya oblong, linear, lanseolat dan runcing, atau berjurai-jurai, berukuran 3-12 cm panjang, 2-4 cm lebar dan berwarna hijau muda. Petiol sepanjang 5 cm dan bes membesar merangkumi batangnya.

Negara asal: Pokok ini berasal dari Asia Tenggara hingga ke kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Pokok renek ini adalah sayuran tradisional yang tidak diminati lagi. Pucuk dan daun mudanya dibuat sayur, sama seperti pokok tadah embun (*Polyscias scutellaria*).

Tidak ada penilaian tentang khasiatnya tetapi dipercayai hampir sama dengan tadah embun.

Spesies ini banyak ditanam sebagai tanaman hiasan dan sesuai untuk tanaman pasu atau pagar hiasan.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakkan dengan keratan pucuk berdaun atau keratan batang. Tanaman ini mudah hidup dan tidak memerlukan jagaan yang rapi.

Kulim

Scorodocarpus borneensis (Bail.) Becc. (Gambar 111)
Famili: Olacaceae
Nama Lain: Bawang Hutan

Pokok yang sederhana besarnya mencapai ketinggian 20-25 meter. Batang lurus dan silara agak terbuka. Daun mudah, elips-oblong, 12-15 cm panjang, 6-7.5 cm lebar, permukaan atas daun licin, berkilat, berwarna hijau pucat semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Infloresen rasem, 2.5-5 cm panjang, bunga kecil dan petalnya 8 mm panjang. Buah ovoid atau globus, 4-5 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kekuningan apabila masak. Buah ini bertempurung keras, mengandungi isi berwarna putih kekuningan. Daun dan isinya beraroma seakan-akan bawang putih.

Negara asal: Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Kulim ialah sayuran penyedap rasa yang hampir dilupakan. Pucuk dan isi buahnya digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional dan aromanya dapat merangsang selera. Pucuknya juga kadang-kadang dibuat ulam atau sebagai ramuan nasi ulam. Tidak diketahui tentang khasiat makanan pucuk dan isi buah kulim.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benihnya. Biji benih daripada buah yang cukup masak disemai terus ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah hutan yang digaul dengan sedikit daun yang reput.

Pokok kulim jarang-jarang ditanam tetapi masih tumbuh liar di hutan dan kini sukar ditemui lagi.

Kundur

Benincasa hispida (Thunb. ex Murr.) Congn. (Gambar 112 & 113)
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Wax gourd

Herba monoesius, memanjat dengan sulur paut atau kadang-kadang merayap. Batang bersegi-segi, berbulu halus dan berwarna hijau semasa muda dan bertukar keperangan dan licin apabila matang. Daun bergaris bentuk ovat, 10-25 cm lebar, berlobus 5-11 segmen yang berbentuk runcing atau segi tiga, bes kordat, berbulu kesat, berwarna hijau tua dan berbau sedikit apabila diramas. Petiol 5-10 cm panjang dan juga berbulu kesat. Sulur paut bercabang 2-3, dan berukuran 10-35 cm panjang. Bunga jantan 4-5 cm diameter, berwarna kuning dan pedisel 5-10 cm panjang. Bunga betina kecil sedikit, 3-4 cm diameter, pedisel 2-4 cm panjang dan ovari berbentuk ovoid atau silinder. Buah berbentuk ovoid-oblong atau globos mengikut kultivar. Buah daripada

kultivar yang berbentuk ovoid-oblong biasanya berukuran 15-20 cm panjang dan 6-8 cm diameter, tidak berlilin tetapi berbulu halus sedikit dan berwarna hijau. Buah daripada kultivar yang berbentuk globos bersaiz besar sehingga 20-30 cm diameter dan kulitnya berlilin atau glaukus. Bijinya banyak, berbentuk ovat-elips dan nipis, berwarna kuning keperangan apabila cukup masak.

Negara asal: Negara asalnya tidak diketahui, tetapi dipercayai berasal dari selatan India hingga ke Indo-China.

Kegunaan dan Khasiat

Buah kundur terkenal di kalangan masyarakat Melayu sebagai sayuran, sama seperti labu manis. Buahnya yang masih muda dimasak lemak atau direbus manis dengan sayuran lain. Pucuknya adalah sayuran tradisional dan sering dimasak lemak atau direbus manis tetapi rasanya agak kesat sedikit. Buah yang cukup masak, terutama kultivar yang berbuah globos, dibuat halwa.

Khasiat makanan buah kundur agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan kundur mengandungi: air 95.5 g, protein 0.5 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 4 g, serat 0.5 g. kalsium 11 mg, fosforus 14 mg, ferum 0.2 mg, natrium 2 mg, kalium 131 mg, vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.31 mg, niasin 0.2 mg dan vitamin C 68 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kundur mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji daripada buah yang cukup masak biasanya ditanam terus ke tanah. Dalam satu lubang biasanya 3-4 biji ditanam dan setelah bercambah pilih dua pokok sahaja yang subur dan yang lainnya dibuangkan. Para-para yang kukuh perlu disediakan bagi membolehkan herba ini memanjat. Kultivar yang buahnya globos dan besar biasanya dibiarkan menjalar sahaja.

Kundur biasanya tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Kundur ialah tanaman yang digemari dan ditanam dalam kebun guna sendiri terutamanya selepas membuka tanah baru, di tempat-tempat yang telah dibakar.

Kunyit

Curcuma longa L. (Gambar 114 & 115)
Sinonim: *Curcuma domestica* Val.
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Tumeric

Herba saka berizom dan berumpun ini tingginya 30-90 cm. Daun lanseolat, akuminat, 25-30 cm panjang, 7-10 cm lebar. Petiol pendek dan upih membentuk batang semu daripada rizom dalam tanah. Infloresen tumbuh pada batang semu, spika bergaris bentuk kon atau oblong, 10-15 cm panjang dan 5-7 cm lebar. Braktea elips-akut,

berlapis-lapis, berwarna hijau muda atau keputihan. Sekuntum bunga sahaja tumbuh pada tiap-tiap aksil braktea, berwarna putih dan tengah berwarna kekuningan. Rizom berjari-jari, 1-2 cm diameter, kulit berwarna kuning pucat dan isi berwarna kuning limau. Semua bahagian herba ini mempunyai aroma yang tersendiri.

Negara asal: Kunyit ialah kultigen dan tidak diketahui negara asalnya, tetapi dipercayai berasal dari Selatan Asia atau India.

Kegunaan dan Khasiat

Kunyit tidak asing lagi bagi masyarakat Melayu dan telah digunakan sejak beratus-ratus tahun yang lalu dalam berbagai-bagai resipi masakan, pewarna, penyedap rasa, ulam, kosmetik dan ubat.

Rizom kunyit yang segar, disebut kunyit hidup. Kunyit yang telah dikeringkan dan ditumbuk halus dinamai serbuk kunyit. Kunyit hidup sering digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Ramuan rempah atau kari mengandungi kira-kira 20-25% kunyit.

Selain rizom, daunnya juga dijadikan penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan ikan, daging dan kadang-kadang menjadi pembalut ikan bakar. Bunga kunyit, iaitu brakteanya yang masih segar dibuat ulam oleh setengah-setengah orang yang menggemarinya. Kunyit juga digunakan dalam perubatan tradisional.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, rizom kunyit yang kering mengandungi: air 14.2 g, protein 2.3 g, lemak 5.0 g, karbohidrat 70.1 g, serat 3.2 g, kalsium146 mg, fosforus 284 mg, ferum 18.6 mg, natrium 32 mg, kalium 2311 mg, karotena 67 µg, vitamin A 11 µg, vitamin B_1 0.03 mg, vitamin B_2 0.12 mg, niasin 2.3 mg, vitamin C 0.0 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Kunyit mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun. Kunyit juga dibiak dengan cara menanam rizom yang cukup tua atau rizom sisi yang mempunyai mata tunas. Rizom ini ditanam terus ke batas mengikut jarak tanaman 30-45 cm. Kunyit memerlukan tanah yang subur dan mengandungi kompos secukupnya dan bersaliran baik. Selain itu, kunyit memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari dan air secukupnya.

Kunyit ialah tanaman porak dan sering ditanam di sekitar rumah. Herba ini boleh juga ditanam dalam pasu besar yang mengandungi tanah campuran tanah atas 7 bahagian, najis haiwan 3 bahagian dan pasir 2 bahagian. Penanaman cara ini mudah untuk mendapatkan rizom kunyit dan daunnya yang segar.

Labu Manis

Lagenaria siceraria (Molina) Standley (Gambar 116)
Sinonim: *Cucurbita lagenaria* L.
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Labu Air
Bottle gourd

Herba memanjat dengan sulur paut sehingga 5-10 meter panjang. Batang liat, bersegi-segi, berbulu kesat semasa muda dan bertukar licin apabila matang. Daun bergaris bentuk ovat, bes kordat, berlobus 5-9, berbulu kesat, 15-25 cm panjang, 10-20 cm lebar, berwarna hijau muda. Petiol 15-20 cm panjang, juga berbulu kesat. Sulur paut bifid tumbuh pada buku ruas berhampiran aksil daun. Bunga jantan tunggal, pedisel 5 cm panjang dan berwarna putih. Bunga betina berpendukel pendek 2-5 cm. Ovari 2.5-3 cm panjang, berbulu kesat dan membesar selepas persenyawaan. Buah berbagai-bagai bentuk daun saiz, kebanyakannya berbentuk botol, berwarna putih kehijauan. Isi berwarna putih, lembut dan berbiji banyak.

Negara asal: Afrika Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Labu manis ialah sayuran tradisional yang semakin popular. Buah yang masih muda dan lembut dimasak lemak, dimasak manis, sup sayur atau digunakan sebagai ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Pucuknya juga adalah sayuran yang digemari dan sering dimasak lemak atau dimasak manis.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan buah labu manis yang muda mengandungi: air 95.4 g, protein 0.5 g, lemak 0.0 g, karbohidrat 3.3 g, serat 0.4 g, kalsium 60 mg, ferum 0.4 mg, fosforus 10 mg, ferum 0.3 mg, natrium 3 mg, kalium 140 mg, karotena 22 µg, vitamin A 4 µg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 0.7 mg, vitamin C 3.8 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Labu manis ialah tanaman porak dan sering ditanam di sekitar rumah. Labu manis juga menjadi pilihan untuk ditanam selepas membuka tanah baru terutamanya tempat yang telah dibakar.

Pembiakannya adalah dengan cara menyemai biji benih daripada buah yang cukup masak. Biasanya 3-5 biji disemai dalam satu lubang. Setelah bercambah, 1-2 pokok yang subur sahaja dipilih dan yang lainnya dibuang. Para yang kuat perlu disediakan bagi membolehkan labu ini memanjat. Labu manis tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Pangkal pokok perlu sentiasa ditambak tanahnya hingga menjadi seperti busut. Baja yang disyorkan ialah najis haiwan yang reput, kompos, air basuhan ikan dan bahan buangan dapur. Baja sebatian kompleks 12:12:17: + TE disyorkan juga terutama apabila labu ini mula berbuah. Sebaiknya baja ini dilarutkan terlebih dahulu di dalam air kira-kira 1 sudu makan dalam 4 liter air dan kemudian disiram ke pangkal pokok.

Labu Tukai

Cucurbita moschata Duch. ex Poiret. (Gambar 117)
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Labu Merah
Pumpkin

Herba semusim yang menjalar sehingga 5-10 meter panjang. Batangnya berbulu halus dan kesat semasa muda, dan menjadi liat, keras dan licin apabila matang. Pada buku ruas kadang-kadang tumbuh akar. Daun besar, bergaris bentuk jantung, berukuran 25-30 cm panjang, 15-20 cm lebar, besnya dentat, berlobus dan kesat. Petiol 12-30 cm panjang. Sulur paut bercabang dua atau tiga. Bunga tunggal berwarna kuning limau. Buah berbagai-bagai saiz dan bentuk mengikut kultivar. Kebanyakannya globos, ovoid atau bujur. Isi berwarna kuning kemerahan dan berbiji banyak. Biji berwarna perang kekuningan.

Negara asal: Amerika Tengah.

Kegunaan dan Khasiat

Labu tukai ialah sayuran buah yang tidak asing lagi dalam sayuran tradisional Melayu. Buahnya dibuat sayur masak lemak, rebus manis dan resipi lain yang digemari. Selain dibuat sayur, labu tukai juga dibuat pengat dan kuih-muih. Pucuk labu tukai juga ialah sayuran tradisional yang amat digemari dan sering dimasak lemak, sayur manis, kerabu dan ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu.

Labu tukai mengandungi khasiat yang tinggi terutamanya vitamin A. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan labu tukai mengandungi: air 84.4 g, protein 0.9 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 13.9 g, kalsium 21 mg, fosforus 39 mg, ferum 0.7 mg, natrium 50 mg, kalium 113 mg, karotena 1000 µg, vitamin A 167 µg, vitamin B_1 0.07 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.6 mg, vitamin C 36.5 mg. Pucuk labu juga mengandungi vitamin A dan vitamin C yang tinggi.

Pembiakan dan Penanaman

Labu tukai mudah dibiakkan dengan cara menyemai biji benihnya. Bagi tanaman komersial, biji benih yang terpilih sahaja yang digunakan. Biji ini dapat dibeli di pasar-pasar. Biasanya 2-3 biji benih disemai ke dalam satu lubang penanaman. Jarak tanaman ialah 3-4 meter. Pangkal pokok ini sebaiknya ditinggikan dengan menambak tanah yang subur. Ada juga pekebun yang menambak tanah pada buku ruas yang berakar seperti juga pangkalnya. Baja yang disyorkan ialah najis haiwan atau kompos.

Di kampung-kampung, labu tukai menjadi tanaman kegemaran selepas pembukaan tanah baru dan ditanam campur dengan tanaman lain seperti jagung, keladi, kacang dan lain-lain.

Untuk menghasilkan pucuk muda, biji-biji disemai dengan jarak tanaman yang rapat. Anak-anak labu ini tidak dibiarkan menjalar tetapi dituai pucuknya. Penuaian ini boleh dilakukan beberapa kali sehingga pokok ini tidak subur lagi.

Lada Hitam

Piper nigrum L. (Gambar 118)
Famili: Piperaceae
Nama Lain: Black Pepper

Tanaman saka yang memanjat, glabrus dan mencapai sehingga 5-20 meter tinggi. Batangnya yang memanjat ini bersifat ortotropik, beruas-ruas 5-12 cm panjang. Pada buku ruas terdapat akar adventisius bagi membolehkannya memanjat secara melekap kepada batang penyokong atau pokok lain. Pada buku ruas ini juga tumbuh dahan-dahan yang bersifat plagiotropik, iaitu dahan yang tidak mengeluarkan akar pada buku ruasnya. Daunnya mudah, tumbuh berselang seli pada batang ortotropik dan pada dahan plagiotropik. Daun-daun ini berbentuk ovat yang lebar atau oblong-elips, tip akuminat, bes buntar atau obtus, berkilat, berwarna hijau tua, berukuran 8-12 cm panjang dan 4-12 cm lebar. Infloresen spika yang berjuntai-juntai, 6-25 cm panjang dan bunganya halus, bersesak-sesak pada spika. Bunga ini uniseksual (monoesius atau dioesius) tetapi kebanyakan kultivar berbunga hermafrodit. Buah drup, globos, sesil, bersesak-sesak pada spika, berukuran 4-6 mm diameter, berwarna hijau tua dan bertukar merah dan hitam apabila masak.

Negara asal: India dan Indo-Malaysia. Kini lada hitam ditanam secara meluas di Afrika Timur, Thailand, Malaysia, Filipina, Indonesia, Hindia Timur dan Kepulauan Lautan Selatan.

Lada hitam ialah tanaman rempah yang tertua dan diperkenalkan ke Jawa antara 100 SM dan 600 TM oleh orang-orang Hindu. Lada hitam telahpun ditanam di Malaysia dalam tahun 1280. Dalam kurun yang ke-16, lada hitam telah ditanam di Melaka dan Kedah. Pada awal kurun yang ke-19 orang Inggeris pula telah menanam lada hitam di Singapura, Pulau Pinang, Terengganu dan Kelantan. Di Sarawak, lada hitam telah ditanam sejak tiga ratus tahun yang lalu. Lada hitam ialah barang dagangan yang pertama yang dieksport dari timur ke Eropah.

Memproses lada hitam

Terdapat dua cara memproses lada ini. Cara yang pertama: Buah yang hampir masak dan masih berwarna hijau dijemur sehingga kering selama 3-4 hari. Buah lada yang kering ini disebut lada hitam.

Cara yang kedua: Buah yang masak atau hampir masak direndam di dalam air lalu selama 7-10 hari. Kemudian lada ini dibasuh dengan air yang bersih bagi membuang mesokarpa, pulpa, tangkai, rakis dan seterusnya dijemur sehingga kering 3-4 hari. Lada yang kering ini berwarna putih disebut lada putih atau lada sulah.

Kegunaan dan Khasiat

Bahagian lada hitam yang paling berguna ialah bijinya. Setelah melalui proses pengeringan, biji-bijinya dijadikan serbuk. Serbuk lada hitam ialah penyedap rasa dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan dan sajian. Lada hitam adalah

juga sebagai ramuan rempah. Rasa pedas dan aroma lada ini dapat merangsang deria perasa, perembesan air liur dan enzim pencernaan.

Sebagai ubat tradisional, lada hitam dapat mengurangkan demam, ketakcernaan dan melawaskan angin.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, serbuk lada hitam mengandungi: air 10.9 g, protein 9.8 g, lemak 2.6 g, karbohidrat 74.9 g, serat 1.0 g, kalsium 732 mg, fosforus 44 mg, ferum 4.6 mg, natrium 4 mg, kalium 102 mg, karotena 24 µg, vitamin A 4 µg, vitamin B_1 0.05, vitamin B_2 0.06 mg, niasin 2.6 mg, vitamin C 0.0.

Pembiakan dan Penanaman

Lada hitam mudah dibiakkan dengan cara keratan. Biasanya batang ortotropik, iaitu batang yang mengeluarkan akar sahaja yang digunakan. Keratan pucuk berdaun yang berbuku ruas 6-7 ditanam terus ke ladang atau disemai terlebih dahulu di dalam karung plastik dan apabila cukup subur ditanam ke ladang.

Lada hitam memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Selain itu, pokok ini memerlukan kayu sokongan bagi membolehkan ia memanjat. Kayu sokongan ini perlu terdiri daripada kayu jenis keras dan tidak mudah reput. Lada hitam memerlukan jagaan yang rapi dan akan mula berbuah selepas 2-3 tahun.

Lambuk

Colocasia gigantea Hook. (Gambar 119)
Famili: Araceae
Nama Lain: Kemumu

Herba berumpun setinggi 1-2 meter. Batangnya pendek dan tegak dari permukaan tanah. Pada satu rumpun terdapat beberapa daun yang mempunyai petiol atau pelepah daun sepanjang 60-90 cm. Lai daunnya berbentuk orbikular atau ovat-kordat, berbagai-bagai saiz sehingga 2 meter panjang dan tepi daun undulat, berwarna hijau muda dan permukaan bawah daun pula kadang-kadang glaukus. Infloresen tumbuh pada aksil pelepah dan mempunyai batang 15-30 cm panjang. Seludang berukuran 12 cm panjang. Bahagian bawahnya berwarna hijau dan bahagian atas yang berbentuk seperti sampan berwarna putih. Spadiksnya berwarna putih atau kekuningan.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Lambuk adalah sayuran tradisional dan digemari oleh penduduk desa. Pelepah atau petiolnya yang masih muda menjadi ramuan dalam masakan ikan seperti masak asam pedas dan resipi masakan tradisional yang digemari. Cara memasaknya hampir sama dengan sayur keladi (*Colocasia esculenta*).

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan sayuran ini.

Pembiakan dan Penanaman

Lambuk mudah dibiakkan dengan mengambil anak yang mudah didapati di pangkalnya. Anak ini ditanam terus ke tempat yang lembab dan teduh. Herba ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi.

Lampoyang

Zingiber zerumbet (L.) Smith (Gambar 120, 121 & 122)
Famili: Zingiberaceae

Herba berizom dan berumpun, mencapai ketinggian antara 60-90 cm. Daun oblong-lanseolat atau oblong-elips, 10-20 cm panjang, 5-8 cm lebar, tumbuh distik pada kiri dan kanan batang daun yang tumbuh daripada rizom dalam tanah. Rizom berjari, 1-1.5 cm diameter, kulit berwarna kuning pucat dan isi berwarna putih kekuningan. Infloresen berbatang sepanjang 25-30 cm dan kepala bunganya bergaris bentuk oblong, 5-8 cm panjang, terdiri daripada braktea yang berlapis-lapis, berwarna merah yang juga tumbuh daripada rizom. Bunga kecil, berwarna kekuningan dan 1-2 kuntum kembang pada satu masa. Semua bahagian herba ini terutama rizomnya beraroma.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu lampoyang hitam, (*Zingiber ottensii* Val.), (Gambar 123) berdaun lebar dan batangnya berwarna merah keunguan. Rizomnya juga lebih besar, berwarna kuning keunguan, isi putih-kuning kebiruan dan beraroma lebih kuat daripada lampoyang.

Spesies lain yang disebut bonglai (*Zingiber purpureum* Roscoe) (Gambar 124) (Sinonim: *Zingiber cassumunar* Roxb.) mempunyai daun yang linear dan berumpun kecil. Rizomnya berwarna kekuningan.

Negara asal: Selatan India, Indo-China, Malaysia, Indonesia hingga ke Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom lampoyang, lampoyang hitam dan bonglai adalah ramuan dalam rempah dan penyedap rasa dalam masakan tradisional Melayu seperti sambal, bubur dan nasi ulam. Bagaimanapun rizom herba ini jarang-jarang digunakan lagi, mungkin kerana halia (*Zingiber officinale*) mudah didapati.

Rizom lampoyang yang masih muda ditumbuk atau dimayang lalu dimasukkan sedikit dalam masakan dan rasanya pedas dan pahit sedikit. Rasa pedas ini dikatakan dapat merangsang selera. Kadang-kadang rizom ini ditumbuk dalam sambal dan dimakan sebagai pembuka selera. Air rizom yang ditumbuk dikatakan digunakan sebagai tonik dan sebagai ubat sakit perut.

Rizom lampoyang hitam dan bonglai dikaitkan juga sebagai ubat tradisional dan sebagai ramuan dan persediaan jamu dan ubat ibu bersalin semasa dalam pantang.

Rizom herba ini hendaklah digunakan dengan berhati-hati. Gunakan sedikit dan berpatutan sahaja. Penggunaan yang berlebihan boleh menyebabkan keracunan.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini sering didapati ditanam di sekitar rumah di kampung-kampung untuk tujuan ubat atau penyedap rasa. Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun atau menyemai rizomnya. Belahan rumpun berserta dengan stok akar boleh ditanam terus ke petak batas. Tanah perlu digemburkan dan berkeadaan lembab sedikit tetapi tidak bertakung air.

Rizom yang cukup tua boleh juga disemai ke dalam pasir. Setelah bertunas dan berpucuk baru dipindahkan ke batas.

Herba ini memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari seperti di bawah pokok. Ia tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali daun-daun yang kering dibuang dan sungkupan daun-daun reput perlu dibubuh di pangkalnya.

Langkuas

Alpinia galanga (L.) Willd. (Gambar 125, 126 & 127)
Famili: Zingiberaceae

Herba berumpun dan berizom, setinggi 2 meter. Pada satu rumpun terdapat beberapa batang-semu yang tumbuh tegak daripada rizomnya di dalam tanah. Daunnya tumbuh secara distik di kiri kanan batang-semu. Daun ini berbentuk lanseolat atau bujur runcing, berukuran 20-50 cm panjang dan 5-9 cm lebar, berwarna hijau muda. Infloresen terminal, berjambak-jambak dengan bunganya yang banyak dan berwarna putih kehijauan. Buah berbentuk globos, mengandungi biji yang kecil. Rizomnya berjari-jari, 3-6 cm diameter, berserat, berwarna merah keperangan dan isinya putih kekuningan. Semua bahagian herba ini terutama rizomnya beraroma.

Negara asal: India hingga ke Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom langkuas sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan Melayu, terutamanya rendang daging, kari dan sebagainya. Selain penyedap rasa, rizom ini dapat menghilangkan bau hanyir daging atau ikan. Rizom ini juga digunakan dalam ramuan sambal dan sos. Bunganya juga dibuat ulam atau dijadikan penyedap rasa dalam masakan sayur campur.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan rizom langkuas mengandungi: air 89.9 g, protein 0.9 g, lemak 0.7 g, karbohidrat 6.5 g, serat 1.6 g, kalsium 18 mg, fosforus 26 mg, ferum 1.2 mg, natrium 2 mg, kalium 81 mg, vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.04 mg, niasin 0.4 mg, vitamin 0.0 mg.

Rizomnya juga dikenali sebagai ramuan ubat tradisional untuk mengubati sakit perut dan karminatif. Daun dan rizomnya dijadikan ramuan untuk mandi selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara belahan rumpun. Rumpun berizom ini ditanam terus ke tanah. Tanah yang sesuai ialah tanah yang lembab sedikit tetapi bersaliran baik. Herba ini tidak memerlukan jagaan yang rapi. Pekebun hanya perlu membersihkan pangkalnya dan membuang batang-batang yang kering.

Langkuas Ranting

Alpinia conchigera Griff. (Gambar 128)
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Langkuas Kecil

Herba berumpun yang agak padat dan berizom. Tingginya 1-1.5 meter. Pada satu rumpun terdapat beberapa batang semu berdaun yang tumbuh tegak daripada rizomnya. Batang ini kecil, berukuran 1-1.5 cm diameter. Hujungnya melengkung dan kadang-kadang melampai. Daunnya kecil, berbentuk oblong-lanseolat, berukuran 20-35 cm panjang, 3.5-5 cm lebar dan berwarna hijau tua. Infloresen terminal dan berjambak-jambak. Bunganya banyak dan kecil. Korolanya berwarna putih kehijauan, bibirnya berwarna kuning atau kemerahan dan berjalur-jalur merah. Buahnya globos, berukuran 1 cm diameter, berwarna hijau dan bertukar merah apabila masak. Rizom dan daunnya beraroma apabila diramas.

Negara asal: Selatan India, Indo-China, Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom langkuas ranting ialah sayuran penyedap rasa dan sering digunakan sebagai gantian langkuas (*Alpinia galanga*). Biasanya rizomnya digunakan sebagai ramuan dalam nasi ulam untuk mengharumkan nasi tersebut. Rizomnya juga digunakan sebagai ramuan sambal, rendang dan berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Rizomnya yang ditumbuk dan dilumur kepada ikan dikatakan dapat menghilangkan bau dan rasa hanyir ikan. Buah dan bunganya juga merupakan sayuran penyedap rasa dan menjadi ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional.

Rizom dan daunnya yang direbus adalah ramuan dalam air mandian selepas bersalin. Rizom yang ditumbuk dijadikan poltis untuk mengubati sakit sendi tulang.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan langkuas ranting adalah dengan cara belahan rumpun. Penanamannya sama seperti menanam langkuas. Herba ini memerlukan tanah yang agak lembab sedikit dan memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari.

Lemon

Citrus limon (L.) Burm. f. (Gambar 129 & 130)
Famili: Rutaceae
Nama Lain: Limau Mata

Pokok kecil setinggi 3-4 meter, berdahan banyak dan merembang. Pada batang dan dahan terdapat duri yang keras dan tajam. Daun oblong hingga elips-ovat, 6-12 cm panjang dan 3-6 cm lebar. Bunga berjambak di hujung dahan berwarna putih dan sedikit merah samar. Buah elipsoid hingga oblongoid, 5-8 cm panjang dan 3-4 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kuning apabila masak. Rasa limau ini masam tetapi menyelerakan. Buah, bunga dan daun beraroma sedap.

Negara asal: Selatan Asia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah limau ini adalah penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan dan persediaan minuman. Air perahannya sering digunakan dalam masakan seperti mi, ikan dan daging bakar, sambal dan hidangan-hidangan yang memerlukan rasa masam. Selain itu, air perahannya juga digunakan dalam adunan kek. Rasa masam dan aroma limau ini dapat merangsang selera. Jus limau ini juga dibuat minuman dan juga sebagai perasa dalam minuman jus buah-buah lain. Daunnya juga sering digunakan dalam masakan seperti rendang, asam pedas, kerabu dan resipi tradisional dan moden yang digemari. Limau ini juga digunakan sebagai ramuan dalam persediaan pewangian.

Pembiakan dan Penanaman

Limau ini mudah dibiakkan dengan cara tut atau cantuman mata tunas. Pembiakan cara tut mengambil masa antara 4-5 minggu untuk berakar. Bagaimanapun, limau ini tidak begitu baik hidupnya ditanah pamah jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands atau Bukit Fraser.

Di tanah pamah, limau ini memerlukan tanah yang subur di samping penjagaan yang rapi. Kawalan keselamatan perlu sentiasa dilakukan oleh sebab limau ini sering diserang serangga dan penyakit. Cantasan juga perlu dilakukan bagi mendapatkan bentuk pokok yang rimbun dan seterusnya menghasilkan buah.

Lemuning

Vitex trifolia L. (Gambar 131)
Famili: Verbanaceae
Nama Lain: Lengundi

Spesies ini seakan-akan sama dengan lengundi (*Vitex negundo* L) tetapi lebih rendah dan dahannya lebih lateral dan melentur. Tingginya kira-kira 2-3 meter.

Daunnya trifoliat dan anak daunnya elips dan runcing, sesil, berukuran 5-8 cm panjang dan 1.5-3 cm lebar, berwarna hijau muda dan beraroma apabila diramas. Infloresen terminal, berbulir dengan bunganya yang banyak, berwarna putih kebiruan. Buah oblong, kira-kira 8 mm panjang dan 4 mm lebar.

Negara asal: Asia Tropika, dan Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok ini ialah sayuran penyedap rasa dan digunakan sebagai ramuan dalam nasi ulam atau nasi kerabu. Daunnya juga digunakan untuk mewarnakan nasi dagang menjadi biru keunguan.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan atau ubat tumbuhan ini. Kemungkinan juga khasiatnya hampir sama seperti lengundi (*Vitex negundo*).

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan dan penanaman pokok ini sama seperti *Vitex negundo*.

Lengundi

Vitex negundo L. (Gambar 132 & 133)
Famili: Verbanaceae

Pokok renek setinggi 2-5 meter. Batangnya bercabang banyak dengan dahan-dahannya yang lateral dan membentuk silara yang terbuka dan hampir rendang. Daunnya majmuk, terdiri daripada 3-5 anak daun yang berbentuk lanseolat akuminat, pubesen dan permukaan bawah daun berwarna hijau keunguan, berukuran 4-10 cm panjang dan 2-4 cm lebar. Anak daun terminal lebih besar daripada yang lain. Daun ini beraroma apabila diramas. Infloresen bulir terminal, bunganya banyak, kecil dan berwarna putih kebiruan. Buahnya globos, kira-kira 4 mm diameter.

Negara asal: Afrika, kepulauan Pasifik dan Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok ini adalah sayuran penyedap rasa dan digunakan sebagai ramuan dalam nasi ulam atau nasi kerabu. Selain untuk menambahkan selera, sayuran ini juga sebagai ubat yang dapat mengurangkan demam, batuk dan mengeluarkan kahak. Air rebusan daunnya digunakan untuk mencuci luka atau ulser.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakkan dengan cara keratan batang. Keratan sepanjang 25-40 cm disemai ke dalam pasir. Setelah berakar dan berdaun lebat, anak semain dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri

daripada tanah atas, najis haiwan dan pasir dalam nisbah 5:3:2. Setelah cukup subur barulah anak pokok itu ditanam ke lapangan. Pokok ini tidak memerlukan jagaan yang rapi, kecuali cantasan bagi mengekalkan kesuburannya.

Lidah Kerbau

Pyrenaria kunstleri King (Gambar 134)
Famili: Theaceae
Nama Lain: Lidah Lembu
Samak Jantan

Pokok kecil mencapai ketinggian sehingga 15 meter. Batang dan dahannya licin. Daun besar, oblong lanseolat, 15-24 cm panjang, 5-9 cm lebar berwarna hijau tua. Petiol 1-2 cm berwarna merah keunguan. Bunga sesil, 2 cm diameter, berwarna putih. Buah globos, berpangsa lima dan berukuran 2-3 cm diameter.

Spesies lain yang seakan-akannya iaitu, *Pyrenaria acuminata* Planch. Juga disebut lidah kerbau, gelugur gajah dan samak jantan mempunyai daun lanseolat hingga elips, 14-26 cm panjang, 5-8 cm lebar. Buah globos, 3-3.5 cm diameter, berpangsa lima dan berwarna hijau kekuningan apabila masak.

Kegunaan dan Khasiat

Pokok lidah kerbau popular di Negari Sembilan. Pucuk atau daun mudanya sering digunakan sebagai ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu. .Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan pucuk atau daun muda pokok ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini masih terdapat tumbuh liar, dan kelawar ialah agen penyebaran biji benihnya. Di Negeri Sembilan terutama di kampung-kampung di sekitar Kuala Pilah, pokok ini ditanam di sekitar rumah.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih dari buah yang cukup masak. Sebaiknya biji yang masih segar terus ditanam ke dalam karung plastik yang telah diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan yang dicampur dengan sedikit pasir. Anak semaian ini hendaklah diletakkan di tempat yang teduh seperti di bawah pokok. Apabila sudah cukup besar, kira-kira setinggi 60-90 cm, anak pokok ini bolehlah ditanam ke tanah.

Limau Kasturi

X ***Citrofortunella microcarpa*** (Bunge) Wijnands (Gambar 135)
Sinonim: *Citrus microcarpa* Bunge
Famili: Rutaceae

Pokok kecil setinggi 2-5 meter. Batang runcing, berdahan banyak, berduri sedikit dan silara rimbun. Daun elips hingga obovat, 3-8 cm panjang, 1-3 cm lebar, bes akut, apeks bundar atau akut, berwarna hijau tua dan beraroma apabila diramas. Bunga 1

cm lebar, berwarna putih dan berbau wangi. Buah subglobos, 2-3 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan kekuningan apabila masak. Isi berjus dan rasanya masam.

Negara asal: Negara China.

Kegunaan dan Khasiat

Jus perahan limau ini semakin popular dan sering digunakan sebagai penyedap rasa dalam masakan seperti mi, mihun, laksa, ikan bakar dan juga digunakan sebagai ramuan dalam berbagai-bagai resipi sambal. Jus limau ini boleh dibuat minuman dan popular sebagai perasa dalam minuman teh limau.

Limau kasturi dianggap juga sebagai ubat tradisional yang dapat mengurangkan batuk, ekspektoran dan sebagai laksatif. Buahnya juga sering digunakan dalam mandi limau, sebagai syampu dan pembersih kulit.

Limau kasturi mengandungi vitamin C yang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, limau kasturi mengandungi: air 93.6 g, protein 0.4 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 5.1 g, serat 0.1 g, kalsium 79 mg, karotena 470 ug, vitamin A 78 µg, vitamin B_1 0.03 mg, B_2 0.04 mg niasin 0.2 mg, vitamin C 41.6 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Limau kasturi dibiakkan dengan cara tut atau cantuman mata tunas. Limau ini antara limau yang sering ditanam di sekitar rumah dan menjadi tanaman porak yang popular. Spesies ini memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Pembajaannya disyorkan dengan baja asli seperti najis haiwan atau kompos. Limau ini juga memerlukan penyiraman air secukupnya tetapi tidak tahan keadaan tanah yang sentiasa bertakung air.

Limau Kiah

Triphasia trifolia (Burm. f.) P. Wilson (Gambar 136)
Sinonim: *Triphasia trifoliata* DC.
Famili: Rutaceae
Nama Lain: Limau Kikir

Pokok renek setinggi 1-3 meter. Batang dan dahannya berbentuk zig-zig dan berduri tajam yang tumbuh pada aksil daun. Daun trifoliat, terdiri daripada tiga anak daun, iaitu dua anak daun lateral dan satu anak daun terminal. Anak daun terminal lebih besar daripada anak daun lateral. Anak daun ini berbentuk obovat, tipnya lekuk, berukuran 2-5 cm panjang, 1-3 cm lebar, berwarna hijau tua di permukaan atas daun dan glaukus di permukaan bawah daun. Bunga berjambak, kecil, berwarna putih dan berbau wangi. Buah elipsoid, 1-1.5 cm diameter, berwarna hijau dan bertukar merah tua apabila masak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Buah dan daun limau ini adalah penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu. Buahnya dijeruk dan dibuat acar buah. Daunnya digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu seperti kari, asam pedas, atau rendang. Aroma daun limau ini dapat merangsang selera.

Limau ini juga adalah ubat tradisional. Daunnya dikatakan dapat mengubati sakit perut, cirit-birit dan gatal-gatal kulit. Daunnya juga digunakan sebagai ramuan dalam mandi limau atau terapi aroma. Buah yang dibuat acar atau halwa dikatakan berguna sebagai ubat untuk mengurangkan sakit dada.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan limau ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok limau ini mudah dibiakkan dengan cara tut atau semaian biji benih. Pembiakan cara tut mengambil masa kira-kira 3-5 minggu sahaja untuk berakar. Limau ini mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi, kecuali cantasan bagi mengekalkan bentuknya.

Di kampung-kampung, limau ini ditanam di sekitar rumah dan kadang-kadang ditanam sebagai pagar hiasan. Sebagai pagar hiasan, pokok limau ini amat menarik apatah lagi durinya dapat menghalang lalu lintas atau pencerobohan.

Limau Nipis

Citrus aurantifolia (Christn. & Panzer) Swingle (Gambar 137 & 138)
Famili: Rutaceae

Pokok buah setinggi 3-5 meter, berdahan banyak dan mempunyai silara yang rimbun. Batang dan dahan berduri tajam. Daunnya berselang-seli, berbentuk elips hingga oblong, 5-9 cm panjang, 3-5 cm lebar dengan petiolnya bersayap di kiri kanan, dan berwarna hijau tua. Infloresennya rasem tumbuh pada aksil daun di hujung-hujung dahan dan biasanya terdapat 2-7 kuntum bunga yang kecil berwarna putih. Buahnya globos atau bujur telur berwarna hijau dan bertukar menjadi kekuningan apabila masak. Kulitnya nipis dan isinya berjus banyak Rasanya masam tetapi menyelerakan.

Negara asal: Utara India dan Indo-China.

Kegunaan dan Khasiat

Rasa masam jus limau ini menjadi penyedap rasa untuk berbagai-bagai masakan. Perahan buah yang segar kerap digunakan bagi memberi perisa masakan seperti ikan bakar, mi, laksa dan sebagainya. Buahnya juga dibuat dalca atau acar dan dimakan sebagai pembuka selera. Jus limau ini kini menjadi kordial yang digemari. Limau ini juga dikaitkan dengan perubatan tradisional.

Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan limau nipis mengandungi: air 84 g, protein 1.4 g, lemak 1.1 g, karbohidrat 12 g, serat 0.9 g, kalsium 66 mg, fosforus

21 mg, ferum 0.4 mg, natrium 5 mg, kalium 157 mg, karotena 63 µg, vitamin A 11 µg, vitamin B_1 0.3 mg, vitamin B_2 0.2 mg, vitamin C 36.9 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara tut. Pokok limau ini amat mudah hidup tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Cantasan perlu dilakukan bagi mendapatkan pertumbuhan dan imbangan dahan yang subur dan tidak terlalu merimbun. Pembajaan dengan baja sebatian kompleks 15:15:15 adalah disyorkan. Pengawalan serangan serangga dan penyakit perlu dilakukan oleh sebab buahnya kerap diserang oleh lalat buah dan kulat.

Limau Pagar

Fortunella polyandra (Ridl.) Tan. (Gambar 139)
Sinonim: *Citrus swinglei* Burk.
Famili: Rutaceace

Pokok kecil atau pokok renek setinggi 2-3 meter. Batang berduri kasar dan tajam, tetapi dahan dan ranting, kadang-kadang tidak berduri. Daun elips 7-15 cm panjang, 3-5 cm lebar, petiol 1.5-2 cm panjang, kadang-kadang bersayap kecil, tepi daun licin dan berwarna hijau muda. Bunga berjambak dua tiga kuntum pada aksil daun berwarna putih. Buah ovoid-oblong 2.5-3.5 cm panjang, 2-2.5 cm lebar, berwarna hijau dan bertukar kuning apabila masak. Rasa buah masam.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu limau pagar cina, (*Fortunella margarita* (Lour.) swingle) (Gambar 140), tetapi pokoknya tidak berduri dan buahnya oblong atau ovoid-oblong, 2.5-4.5 cm panjang dan 2-2.3 cm lebar, berwarna kuning dan berkilat.

Negara asal: Hainan, Indo-China dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah limau pagar ialah penyedap rasa dan digemari oleh masyarakat Melayu. Buahnya yang hampir masak dibuat acar atau menjadi ramuan acar buah-buah lain. Aroma limau dan rasa acar yang pahit-pahit sedikit dapat merangsang selera. Buahnya yang cukup masak dibuat jem atau jeli. Buah limau pagar cina juga dibuat acar dan kulitnya dikeringkan serta diproses menjadi makan kudapan kanak-kanak.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat limau ini dan dipercayai mengandungi khasiat vitamin C yang agak sederhana.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok limau pagar tidak banyak lagi ditanam. Di kampung-kampung, kadang-kadang limau ini ditanam sebagai pagar hidup di tepi sempadan. Limau pagar cina kini banyak ditanam sebagai tanaman pasu dan dijual dengan harga yang mahal.

Pembiakannya adalah dengan cara tut. Pokok limau pagar mudah hidupnya dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali cantasan perlu dilakukan bagi mendapat bentuk pokok yang rendang dan berbuah banyak. Pokok limau pagar cina memerlukan penjagaan yang rapi. Penanaman ke dalam pasu sebagai tanaman hiasan memerlukan campuran tanah bakar, baja kompos atau baja haiwan yang cukup reput.

Limau Purut

Citrus hystrix DC. (Gambar 141)
Famili: Rutaceae
Nama Lain: Leech lime

Pokok buah yang kecil dan setinggi 5 meter. Batangnya keras, berdahan banyak dan rimbun. Pada batang dan dahan terdapat duri yang keras dan tajam. Daun ovat hingga ovat-oblong, 4-15 cm panjang, 2-6 cm lebar dan berwarna hijau tua. petiol bersayap seperti daun. Bunga berjambak di hujung dahan, kecil, berwarna putih dan berbau wangi sedikit. Buah ovoid atau elipsoid, 4-8 cm diameter, berkulit tebal, mengerutu kasar, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kuning apabila masak. Rasanya masam. Buah dan daun beraroma sedap.

Negara asal: Tidak diketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Daun limau purut ialah penyedap rasa dan digunakan dalam pelbagai resipi masakan seperti rendang, tumis, tom yam dan lain-lain. Sedikit sahaja daun limau yang dimasukkan ke dalam masakan dapat menimbulkan rasa dan aroma yang menyelerakan. Buah limau ini juga dibuat sambal, acar dan dalca. Jus perahannya menjadi penyedap rasa ikan dan daging bakar. Jusnya juga dibuat minuman ringan. Daun dan buahnya sering juga digunakan untuk mencuci rambut.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, limau purut mengandungi: air 88.6 g, protein 0.8 g, lemak 0.6 g, karbohidrat 8.5 g, serat 0.8 g, kalsium 57 mg, fosforus 2 mg, ferum 0.1 mg, natrim 6 mg, kalium 172 mg, karotena 16 µg, vitamin A 3 µg, vitamin B_1 0,02 mg, vitamin B_2 0.07 mg, vitamin C 37 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara tut. Limau purut mudah hidup tetapi memerlukan tanah yang agak subur. Limau ini sering ditanam di kampung-kampung sebagai tanaman porak.

Macang

Mangifera foetida Lour. (Gambar 142)
Famili: Anacardiaceae
Nama Lain: Bacang

Sejenis pokok buah, mencapai ketinggian 30 meter atau lebih. Batang lurus, berdahan banyak dan silaranya terbuka atau bentuk kubah. Daun elips-oblong, 15-40 cm panjang, 9-15 cm lebar, keras, rapuh dan berwarna hijau kehitaman. Infloresen terminal berjambak-jambak sepanjang 10-40 cm, berbunga banyak dan berwarna merah. Buahnya berbagai-bagai saiz mengikut varieti, kebanyakannya berbentuk ovoid-oblong atau globos, berukuran 9-14 cm panjang, 6-10 cm lebar, dan berwarna hijau. Isinya bersabut, berjus, berwarna kekuningan dan berbau kuat apabila masak. Bijinya besar, bersabut dan berukuran 6 cm panjang dan 3 cm lebar. Rasa buah ini masam tetapi ada juga varieti yang manis. Getah pokok ini, terutama getah buah yang muda boleh menyebabkan kulit lecur.

Negara asal: Malaysia, Indonesia dan Thailand.

Kegunaan dan Khasiat

Varieti macang yang manis buahnya biasanya dimakan segar tetapi varieti yang masam biasanya dibuat sambal, acar, rojak atau dibuat jeruk. Sambal macang biasanya menjadi cicah sayuran lain terutamanya yang dicelur dan rasanya sangat menyelerakan.

Khasiat buah macang dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 78.5 g, protein 0.8 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 17.9 g, serat 1.8 g, kalsium 16 mg, fosforus 19 mg, ferum 0.2 mg, natrium 2 mg, kalium 361 mg, karotena 255 µg, vitamin A 43 µg, vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.04 mg niasin 0.6 mg dan vitamin C 47.4 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok macang mudah dibiakkan dengan cara menyemai biji benih. Buah macang masih belum lagi dapat dimajukan, walaupun terdapat varieti yang berbuah manis. Di kampung, macang masih boleh didapati apabila sampai musimnya. Kebanyakan pokok yang terdapat sekarang merupakan hasil daripada buangan biji benih.

Maman

Cleome gynandra L. (Gamabr 143)
Sinonim: *Cleome pentaphylla* L.
Gynandropsis pentaphylla (L.) DC.
Famili: Capparidaceae
Nama Lain: Bastard mustard

Herba semusim setinggi 60-80 cm. Batangnya lembut, bercabang di bahagian atas dan berwarna hijau kemerahan. Daunnya kompaun palmat yang terdiri daripada 3-

5 segmen yang berbentuk obovat. Petiol 5-10 cm panjang. Infloresennya terminal rasem dengan bunganya yang berwarna putih keunguan. Buahnya kapsul berbentuk silinder, 3-11 cm panjang, 3-6 mm lebar dan hujung berparuh runcing. Pediselnya 1-3 cm panjang. Buahnya mengandungi biji-biji kecil berwarna hitam keperangan.

Spesies lain yang seakan-akan sama iaitu, maman pantai (*Cleome viscosa* L.) (Gambar 144). Spesies ini mempunyai daun yang juga majmuk palmat tetapi anak daunnya lebih runcing. Batang, petiol dan anak daunnya berbulu kesat. Spesies yang lain, *Cleome chelidonii* L. yang sering menjadi rumpai, mempunyai tiga anak daun sahaja.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Maman adalah sayuran penyedap rasa yang digemari oleh masyarakat Melayu. Pucuk atau daun muda dan batang yang muda sering dijeruk di dalam air masak dan dicampur dengan sedikit nasi. Selepas 3-5 hari jeruk ini dimakan bersama-sama nasi. Air jeruknya menjadi cicah ikan bakar atau dihirup seperti sup. Rasa masam jeruk maman ini merangsang selera sehingga nasi lebih enak dimakan dan lebih berselera daripada biasa.

Pucuk maman juga menjadi sayuran penyedap rasa dalam pindang ayam atau ikan dan berbagai-bagai resipi masakan tradisional yang digemari.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, maman mengandungi: air 88.3 g, protein 4.1 g, lemak 0.5 g karbohidrat 3.5 g, serat 1.8 g, kalsium 275 mg, fosforus 28 mg, ferum 8.1 mg, natrium 16 mg, kalium 269 mg, karotena 5816 µg, vitamin A 969 µg, vitamin B_1 0.14 mg, vitamin B_2 0.24 mg, niasin 1.4 mg dan vitamin C 72.0 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Maman mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih. Tanaman ini adalah tanaman porak dan sering ditanam selepas pembukaan tanah baru. Biji-biji maman ditaburkan di tempat-tempat yang telah dibakar. Selepas 3-6 minggu atau sebelum berbunga maman ini dituai pucuknya atau dicabut terus.

Maman boleh juga ditanam secara berbatas. Batas perlu mengandungi kompos atau najis haiwan yang reput secukupnya. Biji-bijinya terlebih dahulu dicampurkan dengan pasir dan kemudian ditabur secara berbaris-baris di atas batas. Apabila anaknya cukup besar, kira-kira setinggi 5-8 cm, siram pangkalnya dengan larutan 1 sudu makan Urea dalam 5 liter air, atau larutan 1 sudu makan baja sebatian kompleks 15:15:15 dalam 5 liter air. Air basuhan ikan atau sluri najis haiwan boleh juga dijadikan baja.

Mata Pelanduk

Ardisia crenata (Sims.) Litt. (Gambar 145)
Sinonim: Ardisia crispa (Thunb.) A. DC.
Famili: Myrsinaceae
Nama Lain: Lenguni

Pokok renek mencapai ketinggian 1-2 meter. Batangnya glabrus, berwarna perang, berkayu keras dan liat, berukuran 1-2 cm diameter. Daunnya mudah, berbentuk elips atau lanseolat, berukuran 5-10 cm panjang, 2-4 cm lebar, berwarna kemerahan semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Infloresennya terminal rasem, pedungkelnya pendek dan biasanya terdapat 4-5 kuntum bunga yang berwarna putih kemerahan. Buahnya drup, globos, 6-8 mm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar merah apabila masak.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu rempenai atau disebut juga mata pelanduk (*Ardisia elliptica* Thunb.). Spesies ini lebih tinggi dan mencapai ketinggian sehingga 3 meter. Daunnya berbentuk obovat hingga oblong, berukuran 5-12 cm panjang, 2.5-5 cm lebar, tepi daun bergerigi sedikit, berwarna kemerahan semasa muda dan bertukar hijau apabila matang. Infloresennya rasem, tumbuh pada aksil daun dan biasanya terdapat 5-8 kuntum bunga yang berwarna merah keunguan. Buahnya drup, globos pipis, 7 mm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar merah dan hitam kebiruan apabila masak.

Negara asal: India, Indo-China, Malaysia, Indonesia hingga ke Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda renek ini ialah sayuran tradisional dan dimakan sebagai ulam atau digunakan sebagai ramuan dalam resipi *nasi ulam*, *sambal tempoyak* daun kayu dan resipi masakan tradisional yang digemari. Buah mata pelanduk (*Ardisia crenata*) boleh dimakan dan digemari oleh kanak-kanak.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok renek ini tidak ditanam dan sering didapati tumbuh liar. Penggemar sayuran ini memungut pucuk renek ini di sekitar hutan sekunder. Spesies *Ardisia elliptica* atau rempenai kadang-kadang didapati juga ditanam di kampung-kampung untuk kegunaan sendiri atau sebagai tanaman hiasan.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Pokok ini mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi.

Melaka

Phyllanthus emblica L. (Gambar 146)
Sinonim: *Emblica officianalis* Gaert.
Famili: Euphorbiaceae

Pokok yang sederhana besarnya, setinggi 8 meter atau lebih. Batangnya tidak begitu lurus, merekah-rekah sedikit, dan berukuran 20-35 cm diameter. Silaranya terbuka dengan dahan-dahannya yang melampai. Daunnya halus, berukuran 5-23 mm panjang, 2-5 mm lebar, oblong, bersesak-sesak, distik pada ranting kadukus, seperti daun pinat dan berwarna hijau muda. Bunganya halus dan berwarna kehijauan. Bunga jantannya bersesak pada aksil ranting. Bunga betinanya pula ke hujung sedikit berhampiran dengan daun hingga ke hujung ranting. Buahnya drup, globos, berukuran 1-2 cm diameter, berwarna hijau muda dan bertukar kekuningan apabila masak.

Negara asal: Indonesia, Malaysia, Indo-China dan selatan India.

Kegunaan dan Khasiat

Buah melaka yang masak boleh dimakan tetapi jarang-jarang dimakan segar kerana rasanya kelat dan masam. Biasanya buah ini dibuat jeruk. Jeruk buah ini menjadi ramuan acar buah-buahan dan menjadi pembuka selera atau sebagai penyedap rasa.

Buah melaka dikatakan mengandungi vitamin C yang tinggi sehingga 600-1300 mg dalam tiap-tiap 100 g jusnya. Tanin yang terdapat dalam buah ini dapat mengurangkan pengoksidaan vitamin ini, walaupun buah ini diproses seperti dijeruk atau dijadikan tepung. Buah ini menjadi ramuan penting dalam sistem perubatan *ayurvedic*. Buah ini juga dikatakan mempunyai khasiat laksatif dan diuretik.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan pokok ini adalah dengan cara semaian biji benihnya. Pokok ini tidak banyak ditanam dan masih lagi didapati tumbuh liar di hutan-hutan. Varieti yang mempunyai buah yang besar yang diperkenalkan dari luar negara biasa juga ditanam di kampung-kampung.

Mempelam

Mangifera indica L. (Gambar 147 & 148)
Famili: Anacardiaceae
Nama Lain: Mangga
Pauh

Pokok mempelam ialah pokok buah yang tidak perlu diterangkan kerana ramai yang dapat mengenalinya. Di Malaysia terdapat pelbagai kultivar dan klon mempelam yang sukar untuk dikenal pasti. Bagaimanapun, kultivar dan klon ini dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu, kultivar monoembrio dan kultivar poliembrio.

Kultivar monoembrio mempunyai biji yang berembrio zigut tunggal dan percambahannya mempunyai satu anak pokok sahaja. Biasanya anak pokok ini, jika ditanam tidak menurun baka. Kebanyakan kultivar atau klon ini berasal dari Indo-Myanmar atau India. Contohnya seperti klon "Mulgoa".

Kultivar poliembrio pula mempunyai biji yang mempunyai beberapa embrio adventisus pada tisu nuselus dan percambahannya mempunyai 2-3 anak pokok. Anak pokok ini, jika ditanam biasanya akan menurun baka. Kebanyakan kultivar atau klon ini berasal dari Tenggara Asia. Contohnya seperti klon "Harumanis".

Pembahagian kumpulan ini tidak lagi diambil perhatian kerana pembiakan pokok mempelam kini dilakukan dengan cara pembiakan vegetatif seperti pembiakan cantuman mata tunas dan ketulenan kultivar atau klon tidak lagi dipersoalkan.

Di Malaysia terdapat juga mempelam asli seperti mempelam padi (*Mangifera laurina* Bl.) yang sering digunakan sebagai pokok penanti atau stok dalam pembiakan cantuman bagi klon-klon yang terpilih.

Negara asal: Mempelam berasal dari kawasan Indo-Myanmar dan telah diperkenalkan ke alam Melayu sejak 1,500 tahun yang lalu oleh orang-orang Hindu.

Kegunaan dan Khasiat

Buah Mempelam biasanya dimakan segar tetapi buah yang tua atau hampir masak sering dimakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu. Buah yang hampir masak biasanya dibuat pajri, sambal, acar, kerabu, rojak atau sering juga menjadi ramuan dalam masakan ikan atau daging kerana keunikan rasa masamnya yang dapat merangsang selera. Pucuk mudanya juga dibuat ulam, ramuan nasi ulam, nasi kerabu, sambal tempoyak daun kayu dan kadang-kadang dimasak sebagai sayuran.

Dalam tiap-tiap 100 g buah yang masak, bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 82.5 g, protein 3.1 g, lemak 0.5 g, karbohidrat 14.1 g, serat 0.4 g, kalsium 19 mg, fosforus 15 mg, ferum 0.2 mg, natrium 10 mg, kalium 162 mg, karotena 1888 µg, vitamin A 315 µg, B_1 0.05 mg, B_2 0.07 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 23 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan pokok mempelam adalah dengan cara semai biji benih dan pembiakan vegetatif seperti cantuman mata tunas atau cantuman tunas. Pembiakan semaian biji benih biasanya tidak menurun baka yang tulen, kecuali mempelam daripada kumpulan poliembrio. Percambahan biji benih yang mempunyai 2-3 anak pokok adalah daripada kumpulan mempelam poliembrio dan anak-anak pokok ini jika ditanam biasanya akan menurun baka.

Bagi kultivar atau klon yang terpilih atau yang diperkenalkan dari luar negara biasanya dibiakkan dengan cara cantuman. Ketulenan baka biasanya tidak begitu dipersoalkan lagi. Penggemar mempelam boleh membeli anak-anak cantuman klon yang terpilih dari pusat-pusat semaian.

Pokok mempelam memerlukan tanah yang subur dan lembab sedikit. Kultivar daripada kumpulan monoembrio memerlukan cuaca yang agak panas pada musim

tertentu bagi rangsangan pengeluaran bunga dan buah. Mempelam daripada kumpulan ini juga memerlukan penjagaan yang rapi terutama kawalan serangan serangga dan penyakit. Penyemburan racun serangga dan kulat perlu dilakukan secara berterusan. Baja yang disyorkan ialah sebatian kompleks 12:12:17:2 + TE atau 15:15:15:

Di kampung-kampung, pokok mempelam sering ditanam di sekitar rumah. Kebanyakannya, adalah hasil daripada buangan biji benih, terutamanya daripada kumpulan poliembrio yang tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Di sekitar bandar pokok mempelam daripada klon yang terpilih sering ditanam di sekitar rumah. Kebanyakannya adalah daripada klon-klon yang diperkenalkan dari luar negara.

Mengkudu Besar

Morinda citrifolia L. (Gambar 149)
Famili: Rubiaceae

Pokok kecil setinggi 3-8 meter, berbatang bengkang-bengkok, berdahan banyak dan mempunyai silara yang agak terbuka. Batang dan dahan berwarna kelabu atau perang kekuningan dan kulitnya merekah-rekah. Daunnya mudah, berhadapan, berbentuk elips-lanseolat, hujung akuminat, bes kuneat, berukuran 15-25 cm panjang, 6-10 cm lebar dan berwarna hijau muda. Infloresennya kepala bunga berbentuk ovoid dan pedunkelnya 1-4 cm panjang. Bunga-bunganya tumbuh pada kepala bunga, kecil, bentuk cerombong, dan berwarna putih. Buahnya bujur, 5-10 cm panjang dan 2-4 cm lebar, berwarna putih kekuningan. Isinya lembik dan berjus apabila masak serta mengandungi biji yang banyak.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu mengkudu kecil (*Morinda elliptica* Ridl.) (Gambar 150), mempunyai daun yang runcing, berukuran 12-17 cm panjang, 3-4 cm lebar dan berwarna hijau muda. Infloresennya berupa kepala bunga kecil dan bunganya berwarna putih. Buahnya kecil, ovoid, berukuran 2-2.5 cm panjang dan 1-1.5 cm lebar, berwarna kehitaman apabila masak.

Negara asal: Mengkudu besar berasal dari Australia dan tersebar ke Indonesia, Malaysia dan kepulauan Pasifik. Mengkudu kecil pula berasal dari Jawa dan Malaysia. Pokok mengkudu kini tumbuh liar dan kadang-kadang pokok ini ditanam di kampung-kampung.

Kegunaan dan Khasiat

Mengkudu adalah sayur tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk atau daun mudanya sering dijadikan ramuan nasi ulam atau kerabu. Selain dimakan sebagai sayuran, daunnya dikatakan berkhasiat dibuat ubat yang dikatakan dapat mengawal batuk, muntah-muntah, demam, sebagai tonik dan antiseptik. Buahnya yang cukup masak dapat melawaskan haid, dapat digunakan sebagai diuretik dan laksatif. Isinya juga digunakan sebagai pembersih dan tarum rambut.

Dalam tiap-tiap 100 g, bahagian yang boleh dimakan, pucuk mengkudu mengandungi: air 89.1g, protein 3.9 g, lemak 0.6g, karbohidrat 2.2 g, serat 3.0 g,

kalsium 114 mg, fosforus 14 mg, ferum 2.8 mg, natrium 18 mg, kalium 234 mg karotena 3619 µg, vitamin A 603 µg, vitamin B_1 1.5 mg, B_2 0.32 mg, niasin 1.0 mg, vitamin C 115.0 mg.

Pada satu ketika dahulu pokok mengkudu banyak ditanam bertujuan untuk mengambil kulit dan akarnya yang mengandungi bahan pencelup untuk industri kain batik.

Pembiakan dan Penanaman

Mengkudu mudah dibiakkan dengan menyemai biji benihnya. Pokok ini tidak lagi ditanam tetapi tumbuh liar di kawasan-kawasan terbiar. Burung adalah agen penyebar biji benih pokok ini.

Mengkudu Siam

Pisonia grandis R.Br. (Gambar 151)
Sinonim: *Pisonia alba* Span.
Famili: Nyctaginaceae
Nama Lain: Lettuce tree

Pokok kecil, mencapai ketinggian 5-7 meter. Batangnya tidak begitu lurus, kulitnya merekah-rekah sedikit, berwarna kekelabuan asap, berdahan banyak dan silaranya rimbun. Daun ovatnya, 15-25 cm panjang, 8-12 cm lebar, berwarna hijau kekuningan atau kuning pucat. Pokok ini jarang-jarang didapati berbunga dan berbuah.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia. Di Malaysia, pokok ini didapati hidup di sekitar pantai utara Semenanjung Malaysia dan tidak ditemui hidup liar di hutan-hutan.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk muda pokok ini merupakan sayuran tradisional yang tidak diminati lagi. Pucuk atau daun mudanya dibuat sayur. Biasanya daun-daun yang muda dimasak lemak atau digunakan dalam resipi masakan tradisional yang digemari seperti kerabu atau nasi ulam.

Tidak ada analisis lengkap tentang khasiat makanan sayuran ini. Bagaimanapun, sayuran ini diketahui mengandungi mineral dan vitamin yang tinggi. Dalam tiap-tiap100g bahagian yang boleh dimakan, mengkudu siam mengandungi: kalsium 332 mg, fosforus 58 mg, ferum 1.8 mg. vitamin A 4370 I.U., vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.19 mg dan vitamin C 55 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakkan dengan cara keratan batang atau keratan pucuk berdaun. Keratan terlebih dahulu disemai ke dalam pasir. Setelah berakar, anak-anak semaian ini dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar, najis haiwan dan pasir pada nisbah 5:3:1 dan disimpan di dalam rumah tanaman. Setelah cukup besar, pokok ini bolehlah dipindahkan ke

lapangan. Pokok ini memerlukan tanah yang berpasir dan bersaliran baik. Pokok ini memerlukan cahaya matahari sepenuhnya untuk mendapatkan warna daun yang lebih menarik.

Nam-nam

Cynometra cauliflora L. (Gambar 153)
Famili: Leguminosae (Caesalpiniaceae)

Pokok kecil atau renek setinggi 3-5 meter. Batang bercabang banyak, dahan ziz-zag dan silara rimbun padat atau terbuka. Daun terdiri daripada sepasang anak daun ovat-oblong, asimetrik, berukuran 5-16 cm panjang dan 2-5 cm lebar. Infloresen terdiri daripada 4-5 rasem yang tumbuh sesak pada dahan tua atau pangkal batang. Bunga halus berwarna putih kemerahan. Buah atau lenggai berbentuk buah pinggang, 4-8 cm panjang, 3-4 cm lebar, 1.5-2 cm tebal, kulit menggerutu, berwarna hijau keperangan semasa muda dan bertukar perang kekuningan apabila masak. Lenggai ini mengandungi satu biji yang bujur berukuran 3-7 cm panjang, 2-3 cm lebar dan diselaputi oleh isi yang tebal berwarna putih kekuningan dan rasanya masam.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Buah yang cukup masak sering dibuat sambal, rojak atau menjadi penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan yang memerlukan rasa masam. Rasa masam buah nam-nam sangat unik sehingga dapat merangsang selera. Buah daripada varieti yang manis sering juga dimakan segar dan menjadi kudapan kanak-kanak.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan buah nam-nam. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, nam-nam mengandungi: air 85 g, protein 1.5 g, lemak 0.06-1.28 g, karbohidrat 10 g, serat 1.4 g, vitamin 150-500 I.U., vitamin C 25 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok nam-nam mudah dibiakkan dengan cara biji benih. Percambahan biji mengambil masa yang lama kerana tempoh kedormanan biji ini agak lama. Biasanya biji-biji yang cukup masak disemai ke dalam pasir. Anak semaian yang berdaun 2-3 dipindahkan ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar atau tanah hutan 3 bahagian, najis haiwan yang reput 2 bahagian dan pasir sungai 1 bahagian. Anak semaian ini hendaklah ditempatkan di kawasan teduh atau di dalam rumah pokok sehingga cukup subur. Setelah cukup besar barulah ditanam ke lapangan.

Nangka

Artocarpus heterophyllus Lamk (Gambar 152)
Famili: Moraceae
Nama Lain: Jack fruit

Pokok buah setinggínya 10-15 meter. Batang agak lurus, berwarna perang, berdahan banyak. Silaranya berbentuk kon semasa muda dan bertukar rimbunan terbuka apabila matang. Daun obovat-elips atau elips, 5-22 cm panjang, 3-12 cm lebar, kesat dan berwarna hijau tua. Infloresen jantan berupa kepala bunga, elipsoid, 5-8 cm panjang, 1-1.5 cm lebar, terdapat pada aksil daun di pucuk atau pada tunas berdaun yang tumbuh pada batang atau dahan tua. Bunga jantan halus bersesak pada kepala bunga. Infloresen betina berupa kepala bunga, elipsoid tetapi lebih besar daripada kepala bunga jantan, terutama tangkainya. Pada kepala bunga ini tumbuh sesak bunga-bunga betina yang halus. Infloresen betina biasanya terdapat pada pucuk berdaun yang tumbuh pada batang atau dahan tua sahaja. Kepala bunga betina ini terus membesar selepas persenyawaan dan menjadi buah yang panjangnya 30-90 cm dan lebarnya 25-30 cm. Dalam buah ini terdapat biji-biji yang diselaputi oleh isi yang tebal berwarna kekuningan atau kemerahan apabila masak dan rasanya manis. Bijinya berbentuk bujur atau hampir bulat, 2-2.5 diameter. Semua bahagian pokok ini mengeluarkan getah putih apabila terluka.

Negara asal: India dan telah diperkenalkan ke Malaysia sejak begitu lama.

Kegunaan dan Khasiat

Nangka ialah buah yang semakin popular sama ada dimakan segar atau sebagai perasa dalam ais krim, jam, jeli dan sebagainya. Nangka juga dianggap sebagai sayuran tradisional dan sangat digemari oleh masyarakat Melayu. Buah yang masih muda biasanya dimasak lemak cili padi, dimasak kari dengan ikan, udang atau sebagainya. Bijinya juga boleh dimasak lemak atau kari dengan ikan, terutamanya ikan sungai. Infloresen jantan juga dibuat ulam atau dibuat kerabu.

Nangka muda yang dibuat sayur mengandungi khasiat yang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 85.2 mg, protein 2 g, lemak 0.6 g, karbohidrat 11.5 g, serat 2.6 g, kalsium 53 mg, fosforus 20 mg, ferum 0.4 mg, natrium 3 mg, kalium 323 mg, vitamin A 30 I.U., vitamin B1 0.012 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.5 mg, vitamin C 12 mg.

Nangka yang masak mengandungi: air 72-77.2 g, protein 1.5-2 g, lemak 0.1-0.4 g, karbohidrat 18-25.4 g, serat 0.8-1.1 g, kalsium 22-37 mg, fosforus 18-38 mg, ferum 0.4-1.1 mg, natrium 2 mg, kalium 407 mg, vitamin A 175-540 I.U., vitamin B_1 0.03-0.09 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.9 mg, vitamin C 8-10 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara biji benih dan cantuman mata tunas. Penanaman cara komersial biasanya menggunakan anak cantuman daripada klon-klon yang terpilih.

Jarak tanaman ialah 8-12 meter antara pokok atau jumlah pokok dalam satu hektar kira-kira 100-120 pokok sehektar.

Di kampung-kampung, pokok nangka ditanam sekitar rumah dan kebanyakannya ditanam secara semaian biji benih.

Nangka memerlukan jagaan yang agak rapi, lebih-lebih lagi bagi klon-klon yang terpilih. Cantasan perlu dilakukan dan pertumbuhan dahan lateral sangat digalakkan untuk penghasilan buah pada dahan-dahan ini. Kawalan keselamatan tanaman perlu diambil berat oleh sebab batang nangka kerap diserang oleh kumbang pengorek batang. Buahnya juga perlu dibalut untuk mengawal serangan lalat buah.

Paku Miding

Stenochlaena palustris (Burm. f.) Bedd. (Gambar 154)
Famili: Polypodiaceae
Nama Lain: Lembiding

Paku pakis yang menjalar dan memanjat sehingga 5 meter panjang. Batangnya liat, bersegi dan kadang-kadang bertunas pada buku ruasnya. Kebiasaannya paku pakis ini akan memanjat pokok yang ditemuinya. Daunnya pinat terdiri daripada anak daun yang berbentuk lanseolat, berukuran 20-50 cm panjang dan 1.5-4 cm lebar, berwarna coklat atau merah keperangan semasa muda dan bertukar hijau apabila tua. Sorusnya memenuhi permukaan atas daun dan sporanya berwarna coklat.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Paku miding ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan dan tidak diminati lagi. Pucuknya yang muda dan berwarna merah keperangan atau merah coklat ini dibuat sayur. Biasanya dimasak lemak, ditumis atau dicelur untuk ramuan kerabu. Rasanya agak bermusilaj sedikit.

Paku miding dikenali juga sebagai ubat. Paku miding yang dimakan dikatakan dapat melawaskan perut. Daunnya yang masih muda diramas dengan sedikit air dan disapukan ke atas kepala bagi mengurangkan demam.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan paku miding. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan paku miding mengandungi: air 92.3 g, protein 2.5 g, lemak 0.9 g, karbohidrat 3.4 g, serat 0.6 g, kalsium 12 mg, fosforus 56 mg, vitamin C 1.75 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Paku miding tidak ditanam tetapi tumbuh liar di belukar atau di tempat-tempat yang terbuka seperti di ladang-ladang getah yang terbiar, di tepi-tepi sungai atau di paya darat.

Paku Sungai

Diplazium esculentum (Retz.) Sw. (Gambar 155)
Sinonim: *Athyrium esculentum* (Retz.) Sw.
Famili: Woodsiaceae

Herba ini tergolong dalam kumpulan tumbuhan paku pakis, tumbuh liar secara berumpun dan berkoloni di tepi-tepi sungai atau di tempat-tempat yang berair. Rumpunnya terdiri daripada kaudeks yang tegak dan bersisik perang. Stip 20-50 cm panjang, licin dan berwarna hijau. Frons 50-80 cm panjang, 2-3 pinat dan pinulnya lanseolat, akuminat, bes trunkat, berukuran 2-5 cm panjang dan berwarna hijau muda.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk paku sungai atau fron yang masih muda ialah sayuran tradisional dan sering dibuat sayur oleh penduduk desa. Pucuk paku ini sering dimasak lemak, ditumis atau dicelur untuk dibuat kerabu atau pecal.

Pucuk Paku sungai mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap100g, bahagian yang boleh dimakan, Pucuk paku sungai mengandungi: air 90.5 g, protein 2.5 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 4.6 g, serat 1.1 g, kalsium 94 mg, fosforus 100 mg, ferum 4.8 mg, natrium 19 mg, kalium 389 mg. karotena 1319 µg,vitamin A 220 µg, vitamin B_1 0.04-mg, vitamin B_2 0.14 mg, niasin 0.7 mg dan vitamin C 34 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam dan biasanya tumbuh liar di tepi-tepi sungai atau paya darat. Penanamannya tidak pernah dilakukan. Pembiakan boleh dilakukan dengan cara belahan rumpun.

Pala

Myristica fragrans Houtt. (Gambar 156)
Famili: Myristicaceae
Nama Lain: Nutmeg

Pokok malar hijau, dioesius, tingginya 5-10 meter, berbatang lurus dan berdahan banyak sehingga membentuk silara yang agak rendang. Daun glabrus, elips atau oblong-lanseolat, dan tip akuminat. Daunnya juga berukurun 5-15 cm panjang, 2-7 cm lebar, berwarna hijau tua dan beraroma apabila diramas. Infloresennya sama ada bunga jantan atau betina dan terdapat juga kultivar yang berbunga hermafrodit. Bunga jantan 5-7 mm panjang manakala bunga betina hampir 1 cm panjang dan kedua-duanya berwarna kekuningan. Buah drup, piriform, 6-9 cm panjang serta berwarna kekuningan. Buah ini apabila masak terbelah dua, dan menampakkan bijinya yang berwarna ungu kemerahan dan arilnya yang berwarna merah. Bijinya

ovoid, 2-3 cm panjang, berwarna perang kehitaman. Isi buah tebal berwarna kekuningan.

Negara asal: Kepulauan Maluku, Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah Pala terkenal sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai masakan. Biji yang telah dikeringkan menjadi ramuan dan penyedap rasa dalam kuih-muih. Dalam masakan lauk-pauk seperti rendang, kari dan resipi masakan tradisional juga buah Pala sering digunakan sebagai penyedap rasa. Arilnya yang dikeringkan menjadi ramuan kicap atau sos. Isi buahnya pula dibuat halwa dan menjadi ramuan atau perisa acar.

Selain kegunaannya sebagai penyedap rasa, buah pala juga terkenal sebagai ubat dan mengandungi khasiat stimulatif, karmitif dan tonik. Minyak pala juga menjadi ramuan minyak urut untuk sakit sendi tulang.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, buah pala mengandungi: air 14.0 g, protein 7.4 g, lemak 36.4 g, karbohidrat 38.3 g, serat 3.5 g, kalsium 24 mg, fosforus 12 mg, ferum 0.4 mg, kalium 79 mg, karotena 7 µg, vitamin A 1 µg, vitamin B_1 0.01 mg, vitamin B_2 0.02 mg, niasin 0.5 mg vitamin C 0.0 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok pala mudah dibiakkan dengan menggunakan biji benih. Anak semaian setinggi 15-20 cm sesuai dipindahkan ke ladang. Pokok yang dihasilkan daripada biji benih mula berbuah selepas 5-8 tahun.

Pokok pala memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Di Pulau Pinang, pokok ini banyak ditanam dilereng bukit dan mendapat tiupan angin laut yang menjadikan pokok pala subur di pulau tersebut.

Pandan Wangi

Pandanus amaryllifolius Roxb. (Gambar 157)
Famili: Pandanaceae
Nama Lain: Pandan Rampai

Herba berumpun setinggi 1-2 meter. Batangnya 3-4 cm diameter, mudah terkulai dan terdapat akar-akar angin. Daun linear induplikat, 30-75 cm panjang, 3.5-5 cm lebar, berwarna hijau tua, glaukus di permukaan bawah daun dan beraroma apabila diramas. Daun ini tumbuh roset di sekeliling batang sehingga batangnya tidak kelihatan. Spesies pandan ini tidak pernah didapati berbunga dan berbuah di Malaysia.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Bangka, Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Daun pandan wangi digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan dan sajian kuih-muih bukan sahaja sebagai pewarna tetapi juga sebagai bahan aroma yang boleh merangsang selera.

Daun pandan wangi yang dihiris nipis adalah ramuan bunga rampai.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan daun pandan wangi.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok pandan wangi mudah dibiakkan dengan keratan pucuk berdaun dengan 2-3 akar angin. Keratan boleh ditanam terus ke tanah. Anak yang sering tumbuh di pangkal rumpun boleh juga ditanam.

Pokok pandan ini tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur, lembab dan sedikit lindungan cahaya matahari.

Patah Tulang

Cissus quadrangularis L. (Gambar 158)
Sinonim: *Vitis quadrangularis* Wall.
Nama Lain: Cika Tulang

Pokok renek yang memanjat sehingga setinggi 4-6 meter. Batangnya bersegi empat, bersendi-sendi atau beruas-ruas, berlendir, berkayu sedikit terutama di pangkal batang dan berwarna hijau. Sulur paut tumbuh pada buku ruas, berhadapan daun. Daunnya ovat, 3-8 cm panjang, 2-6 cm lebar, tebal, tepi daun bergerigi sedikit dan berwarna hijau. Infloresen berjambak-jambak dan bunganya halus, berwarna hijau dan kemerahan.

Negara asal: Arab hingga India dan diperkenalkan sebagai tanaman hiasan.

Kegunaan dan Khasiat

Daun patah tulang ialah sayuran penyedap rasa dan menjadi ramuan dalam kari atau rempah atau resipi masakan tradisional yang memerlukan rasa masam. Daunnya juga merupakan ubat tradisional yang dapat mengurangkan sakit perut. Batang yang muda ditumbuk dan digunakan sebagai poltis bengkak, terseliuh atau patah tulang.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakan dengan cara keratan batang. Biasanya pokok ini dibiarkan memanjat pagar atau junjung. Pokok ini sering juga ditanam sebagai tanaman hiasan.

Pegaga

Centella asiatica (L.) Urb. (Gambar 159)
Sinonim: *Hydrocotyle asiatica* L.
Famili: Umbelliferae

Herba menjalar, batang stolon dan berizom pada buku ruas. Daunnya tumbuh roset pada buku ruas. Lai daunnya hampir orbikular, bes kordat, tepi daun bergerigi dan daunnya bersaiz 2-5 cm diameter. Petiol 5-10 cm panjang. Daunnya berwarna hijau tua dan beraroma sedikit apabila diramas. Infloresennya pedunkel, kira-kira 1-2 cm panjang dan biasanya terdapat 2-3 kuntum bunga yang kecil berwarna ungu kehitaman. Buahnya halus, ovoid, berwarna putih kehijuan.

Negara asal: Negara asalnya tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari India atau Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pegaga terkenal sebagai ulam dan dimakan dengan sambal kelapa dan udang kering. Pegaga juga dibuat kerabu atau sebagai ramuan nasi ulam.

Pegaga terkenal juga sebagai ubat tradisional yang dapat mengurangkan cirit-birit dan ulser. Pegaga juga boleh digunakan sebagai tonik dan diuretik. Jus perahannya menjadi minuman yang boleh menyejukkan badan.

Pegaga mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan, pegaga mengandungi: air 87.7 g, protein 2.0 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 6.7 g, serat 1.6 g, kalsium 171 mg, fosforus 32 mg, ferum 5.6 mg, natrium 21 mg, kalium 391 mg, karotena 2649 µg, vitamin A 422 µg, vitamin B_1 0.09 mg, vitamin B_2 0.19 mg, niasin 0.1 mg, vitamin C 48.5 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pegaga dibiakkan dengan cara menanam rumpunnya. Rumpun ini terus ditanam ke batas. Batas perlu mengandungi kompos atau najis haiwan yang reput dan bersaliran baik. Pegaga memerlukan keadaan tanah yang agak lembab dan sedikit lindungan cahaya matahari. Baja yang disyorkan ialah baja sebatian kompleks 12:12:17:2 + T.E. atau 15:15:15. Sebaiknya baja ini dilarutkan terlebih dahulu di dalam air, 1 sudu makan dalam 4 liter air dan kemudian disiram ke pangkal herba ini.

Pegaga Embun

Hydrocotyles sibthorpioides Lamk. (Gambar 160)
Famili: Umbelliferae
Nama Lain: Ulam Gunung

Herba menjalar melebihi 50 cm, stolon beruas-ruas dan berakar pada buku ruas. Pada buku ruas juga tumbuh tegak 2-4 daun secara berumpun dengan petiolnya sepanjang 0.5-6 cm. Lai daun hampir orbikular berukuran 0.5-2.5 diameter, dalam

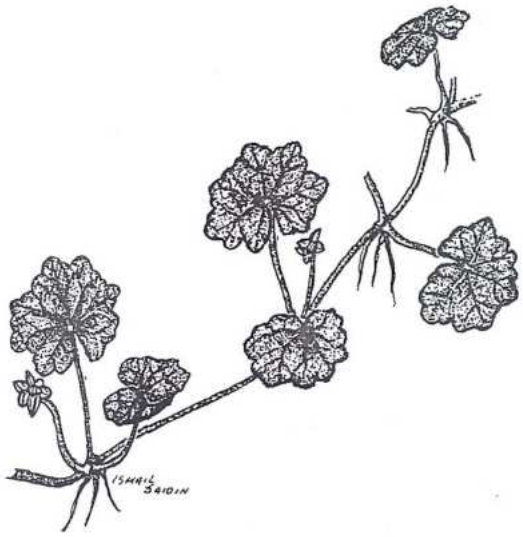
garis bentuknya, besnya kordat, berlobus 3-5 dan tepi daun bergerigi, berukuran 0.5-2.5 diameter, berwarna hijau muda. Infloresen umbel, pedunkelnya sepanjang 3 cm dan bunga halus berwarna kehijauan.

Negara asal: Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Pegaga embun seperti juga pegaga (*Centella asiatica*) dimakan sebagai ulam atau dibuat kerabu. Selain itu, pegaga ini dianggap sebagai ubat yang dipercayai dapat mengurangkan cirit-birit dan juga sebagai tonik dan diuretik.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan pegaga ini.



Pegaga embun
(*Hydrocotyles sibthorpiodes*)

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara mengambil rumpun-rumpun yang sudah berakar dan ditanam terus ke batas. Batas perlu subur dan mengandungi najis haiwan atau kompôs secukupnya. Keadaan tanah perlu sentiasa lembab tetapi tidak bertakung airnya. Pegaga embun tidak mudah hidup di tanah pamah tetapi baik hidupnya di tanah tinggi yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands atau Bukit Fraser.

Pelaga

Amomum compactum Sol. & Maton (Gambar 161 & 162)
Sinonim: *Amomum cardamomum* Will.
Amomum kepulanga Sprague & Burkill
Famili: Zingiberaceae

Herba berizom dan hidup berumpun, mencapai ketinggian 1 meter atau lebih. Terdapat 10-13 daun tumbuh distik pada kiri kanan batang daun yang tumbuh daripada rizom dalam tanah. Daun ini berbentuk elips atau elips-lanseolat, berukuran 16-25 cm panjang, 2.5-9 cm lebar, berwarna hijau tua dan beraroma apabila diramas. Bunganya tumbuh daripada rizom, berwarna putih tetapi bahagian tengah berwarna kekuningan. Buahnya bujur berwarna keperangan.

Negara asal: Jawa.

Kegunaan dan Khasiat

Buah atau biji pelaga merupakan ramuan rempah yang sering digunakan dalam masakan tradisional Melayu seperti masakan rendang, nasi minyak dan lain-lain. Bagaimanapun, pelaga ini jarang-jarang digunakan lagi kerana terdapat spesies yang diimport dari India atau China, iaitu *Elettaria cardomomun* Maton yang juga disebut pelaga.

Pelaga yang berasal dari Jawa ini masih lagi terdapat tumbuh liar atau ditanam di Jawa. Pelaga kini digunakan sebagai ubat tradisional, terutama menjadi ramuan dalam jamu dan ubat selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara menanam rizom atau belahan rumpun. Belahan rumpun atau rizom ditanam terus ke petak batas. Tanah perlu subur dan sebaiknya telah digaul dengan najis haiwan atau kompos. Setelah bercambah, pangkal herba ini diberi sungkupan daun-daun reput. Herba ini juga memerlukan lindungan cahaya matahari seperti ditanam di bawah pokok. Selepas setahun herba ini mula berbunga tetapi menghasilkan buah yang kurang baik dan setelah 2-3 tahun barulah mengeluarkan buah yang baik.

Pepasan

Coccinia grandis (L.) Voigt. (Gambar 163)
Sinonim: *Coccinia indica* Wight & Arnott
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Timun Tikus
Ivy Gourd
Scarlet Gourd

Herba saka, dioesius, memanjat dengan menggunakan sulur paut sehingga 20 meter tinggi. Batang lembut, 0.5-2 cm diameter, berwarna hijau kelabu asap semasa muda, bertompok-tompok putih apabila matang dan berkayu sedikit. Sulur paut tunggal dan terdapat pada buku ruas batang. Daun mudah, berselang-seli, bergaris bentuk ovat yang lebar, subpentagon atau orbikular, 3-12 cm panjang, 3-15 cm lebar, berlobus 3-5 , bes kordat, dan tepi daun licin. Bunga betina pada aksil daun, tunggal, pedisel 2.5 cm, ovari silinder, 1.5 cm panjang dan berwarna putih. Bunga jantannya tunggal atau berpasangan, rasem pendek, pedisel 0.7-7 cm panjang, biasanya terdapat pada pokok yang berasingan. Buahnya elipsoid atau bujur, 3-7 cm panjang, 1-3.5 cm lebar, berwarna hijau, berjalur putih dan bertukar merah apabila masak.Tangkainya 4 cm panjang. Bijinya asimetrik, piriform, pipis, 6 mm panjang dan lebar 3 mm.

Negara asal: Afrika dan Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Pucuk dan daun muda ditumis, dicelur atau dibuat sup. Buah yang muda dimasak lemak, kari atau dimasak resipi-resipi masakan tradisional yang digemari. Buah yang masak dimakan segar dan rasanya manis. Tetapi ada kultivar yang rasanya pahit. Isinya juga dibuat halwa.

Herba ini adalah ubat tradisional. Daunnya digunakan sebagai poltis, antipiretik dan dikatakan juga sebagai ubat untuk mengawal kencing manis.

Buah pepasan mengandungi khasiat makanan yang agak sederhana. Dalam 100 g bahagian buah yang boleh dimakan, pepasan mengandungi: air 94 g, protein 1-2 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 3.1 g, kalsium 40 mg, ferum 1.4 g, fosforus 30 mg, vitamin A sedikit, vitamin B_1 0.07 mg, vitamin B_2 0.08 g, niasin 0.7 mg dan vitamin C 15 mg. Pucuk dan daun muda mengandungi: protein 3.3-4.9 g dan vitamin A 8000-18000 I.U.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara keratan batang dan biji benih. Keratan batang yang diambil daripada pokok betina, sepanjang 15-20 cm, kira-kira 0.5 cm diameter ditanam ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran tanah bakar. Setelah cukup besar anak pokok dipindahkan ke tanah. Pokok pepasan biasanya ditanam di tepi pagar dan dibiarkan memanjat pagar atau diberi junjung yang kukuh.

Bijinya boleh juga disemai tetapi pembiakan biji benih ini menghasilkan banyak pokok jantan daripada pokok betina.

Pokok pepasan tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Cantasan perlu dilakukan sama ada untuk penghasilan buah atau pucuknya. Biasanya pokok jantan sering dicantas untuk menghasilkan pucuk dan daun muda. Sedangkan pokok betina dicantas untuk penghasilan buah. Pembajaannya adalah dengan menggunakan najis haiwan atau kompos.

Pepina

Pterococcus corniculatus (Swartz) Pax & Hoffm. (Gambar 164)
Famili: Euphorbiaceae
Nama Lain: Cumbai

Pokok renek yang lembut dan memanjat secara melilit sehingga 2-4 meter panjang. Batang berwarna hijau tua dan kesat. Daun bujur, kordat, bes dentat, 7-20 cm panjang, 3-10 cm lebar, tepi bergerigi, kesat dan berwarna hijau tua. Infloresen spika, tumbuh pada aksil daun. Bunga kecil berwarna putih kekuningan. Buah hampir globos, 5-7 mm diameter, berpangsa empat, terbuka sendiri apabila masak dan mengeluarkan biji-biji yang kecil.

Negara asal: Utara India dan Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pepina ialah sayuran tradisional yang digemari oleh penduduk desa. Pucuk atau daun yang masih muda dibuat sayur dan sering dimasak lemak dengan santan kelapa atau rebus manis dengan sayur-sayuran lain.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat pokok renek ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok pepina mudah dibiakkan dengan cara keratan batang atau keratan pucuk berdaun. Biasanya pokok ini ditanam terus ke batas dan diberi sedikit lindungan cahaya matahari. Batas perlu mengandungi kompos atau najis haiwan secukupnya dan bersaliran baik.

Pada peringkat permulaan, pokok pepina tidak memanjat tetapi apabila beransur tua pokok ini mula memanjat dan sebaiknya diberi kayu sokongan. Cantasan perlu dilakukan bagi menggalakkannya bercabang banyak dan merimbun. Dengan ini lebih banyak pucuk atau daun muda boleh dituai.

Pokok ini adalah tanaman porak dan sering ditanam di kampung-kampung sebagai keperluan dapur.

Peria

Momordica charantia L. (Gambar 165)
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Bitter cucumber

Herba semusim, monoesius dan memanjat dengan menggunakan sulur paut. Panjang pokok ini boleh mencapai sehingga 5 meter. Batangnya bersegi-segi dan bersulur paut yang mudah. Daunnya mudah, ovat atau suborbikular dalam garis bentuknya, 3-12 cm panjang, 3-10 cm lebar, bes kordat, dan berlobus 3-9 segmen. Segmen ini berbentuk obovat, tepi bergerigi kasar dan berwarna hijau muda. Petiol 3-7 cm panjang. Bunga jantan 3 cm diameter, berwarna kuning dan mempunyai pedunkel 1-3 cm panjang. Bunga betina 3 cm diameter, juga berwarna kuning dan mempunyai pedunkel 2-5 cm panjang. Buahnya berbentuk silinder, kulitnya mengerutu dan berbagai-bagai saiz mengikut varieti atau kultivar. Varieti *minima* mempunyai buah berukuran kurang daripada 5 cm diameter dan biasanya berwarna hijau. Varieti *maxima* melebihi 5 cm diameter, biasanya berwarna putih kehijauan. Semua buah varieti ini apabila masak bertukar menjadi kekuningan, isi berwarna merah, berbiji banyak dan berwarna keperangan.

Peria yang menjadi sayuran kini ialah varieti *maxima*, iaitu varieti yang mempunyai buah yang berukuran 5-6 cm diameter dan 30-35 cm panjang. Rasanya tidak begitu pahit.

Terdapat spesies yang lain, iaitu *Momordica subangulata* yang disebut kambas atau peria katak. Spesies ini mempunyai buah yang kecil, berwarna hijau dan rasanya pahit-pahit lemak.

Negara asal: Tidak diketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari timur India atau selatan China.

Kegunaan dan Khasiat

Kambas atau peria katak adalah sayuran tradisional yang digemari oleh masyarakat Melayu kerana rasanya yang pahit-pahit lemak. Pucuknya juga dibuat sayur atau menjadi penyedap rasa dalam resipi masakan sayuran lain. Peria yang pahit ini tidak begitu popular tetapi dianggap sebagai ubat. Peria katak ini dapat mengawal metabolisme glukosa dalam darah. Daunnya yang ditumbuk seterusnya dijadikan poltis, dikatakan dapat mengurangkan asma dan sakit sendi tulang.

Peria mengandungi khasiat makanan yang sederhana. Dalam 100 g bahagian buahnya yang dimakan, peria mengandungi: air 94.5 g, protein 0.8 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 2.9 g, serat 0.9 g, kalsium 56 mg, fosforus 10 mg, ferum 6.1 mg, natrium 17 mg, kalium 116 mg, karotena 140 µg, vitamin A 23 µg, vitamin B_1 0.08 mg, vitamin B_2 0.07 mg, vitamin C 53 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Peria mudah dibiakkan dengan menanam biji benih. Biji benih varieti *maxima* yang ditanam secara komersial, dapat dibeli di pasar-pasar. Biji benih ditanam terus ke batas dengan jarak tanaman 30-35 cm antara pokok dan 1-2 meter antara barisan. Peria memerlukan junjung atau para-para bagi membolehkannya memanjat. Selain memerlukan jagaan yang rapi, peria memerlukan tanah yang subur yang mengandungi kompos atau najis haiwan secukupnya. Buah peria perlu dibalut bagi mengawal serangan lalat buah.

Peria katak jarang-jarang ditanam. Di kampung-kampung, kadang-kadang peria ini ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur. Peria katak mudah hidup dan sering juga ditanam di tanah yang baru dibuka. Tanaman ini tidak memerlukan jagaan yang rapi dan buahnya jarang-jarang diserang oleh lalat buah dan tidak perlu dibalut.

Petai

Parkia speciosa Hassk. (Gambar 166)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Stintbean

Pokok yang sederhana besarnya, setinggi 30 meter. Batangnya lurus, berwarna kelabu keperangan, licin dan silaranya rendang terbuka. Daunnya bipinat, terdiri daripada 14-18 pasang pina, 3-9 cm panjang, dan anak daunnya halus serta berukuran, 5-10 mm panjang, 1.5-3 mm lebar, berwarna hijau muda dan tersusun rapi pada pina. Infloresen terminal, kepala bunga, berbentuk bujur-bulat, 3-5 cm diameter, berjuntai-juntai pada pedisel yang berkayu, 20-45 cm panjang. Bunganya banyak dan halus, bersesak-sesak pada kepala bunga, berwarna putih kekuningan. Lenggai berbentuk papan, 35-45 cm panjang, 3-5 cm lebar, kadang-kadang berputar, bengkok atau lurus, berwarna hijau dan bertukar hitam apabila masak. Pada tempat yang

berbiji, lenggai ini buncit mengikut saiz biji. Bijinya ovoid, 2-2.5 cm diameter, tersusun melintang sepanjang lenggai. Biji ini diselaputi oleh kulit yang nipis, berwarna keputihan dan kotiledonnya pula berwarna hijau. Apabila masak, biji-biji ini diselaputi oleh pulpa yang berwarna merah limau.

Negara asal: Malaysia, Indonesia dan Thailand.

Kegunaan dan Khasiat

Buah petai tidak asing lagi kepada masyarakat Melayu dan kini mula diminati oleh masyarakat China dan India. Biji petai yang cukup tua atau yang hampir masak dimakan sebagai ulam di samping nasi, lauk-pauk dan sayuran lain. Ulam petai ini sering dicicah dengan berbagai-bagai resipi sambal yang digemari. Ulam ini dapat merangsang selera sehinggakan nasi yang dimakan dirasakan lebih enak dan berselera.

Biji petai yang masih muda sering juga dimakan berserta kulit lenggainya. Rasa kulit yang kelat-kelat lemak dikatakan mempunyai khasiat ubat.

Biji petai yang cukup tua sering juga direbus dahulu sebelum dimakan atau dijeruk. Merebus atau menjeruk biji petai ini, selain dapat mengurangkan baunya, adalah teknik bagi melarutkan bahan racun yang terdapat dalam biji petai.

Petai yang dijeruk tidak kurang enaknya. Air jeruknya pula menjadi cicah ikan bakar, sayuran yang dicelur atau sering juga dihirup seperti sup. Biji petai juga boleh dimasak dan menjadi penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional.

Biji petai mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 70 g, protein 10 g, lemak 1.8 g, karbohidrat 16.9 g, kalsium 126 mg, fosforus 3 mg, ferum 3.4 mg, natrium 11 mg, kalium 376 mg, karotena 151 µg, vitamin A 25 µg, vitamin B_1 0.15 mg, vitamin B_2 0.2 mg, niasin 0.5 mg dan vitamin C 32.7 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok petai dibiakkan dengan cara menanam biji benih. Biji-bijinya disemai ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah hutan dan dipelihara di dalam rumah tanaman yang teduh. Setelah berumur setahun anak-anak semaian ini dipindahkan ke ladang.

Jarak tanamannya ialah 10 x 10 meter. Pada peringkat permulaan hidupnya, anak-anak pokok ini memerlukan lindungan cahaya matahari. Petai memerlukan penjagaan yang rapi terutamanya untuk mengawal serangan serangga. Sebagai pokok hutan, sebaiknya petai ditanam campur dengan pokok-pokok lain dalam konsep dusun.

Pokok petai boleh juga dibiakkan dengan cara cantuman mata tunas atau keratan batang. Bagaimanapun klon yang baik masih belum ditemui lagi.

Pokok petai masih terdapat tumbuh liar di hutan-hutan. Buah petai yang terdapat sekarang ini adalah hasil pokok-pokok yang tumbuh liar.

Penanaman secara perladangan masih belum banyak dilakukan, walaupun potensinya amat baik. Di kampung-kampung, pokok petai ditanam cara bercampur-campur dengan pokok buah-buahan lain dalam konsep dusun.

Petai Jawa

Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit. (Gambar 167)
Famili: Leguminosae

Pokok kecil setinggi 6 meter. Batangnya berwarna perang, liat, keras dan tidak bercabang banyak kecuali jika dicantas. Daun bipinat, 15-25 cm panjang, pina kira-kira 8-16 cm panjang dan anak daun linear-oblong, 7-12 mm panjang, 2-5 mm lebar, berwarna hijau muda. Infloresennya kepala bunga, hampir globos, berjuntai pada pedisel yang berkayu keras. Bunganya halus, bersesak-sesak pada kepala bunga, globos umbel dan berwarna putih kekuningan. Lenggainya nipis, 12-18 cm panjang, 1.5-1.75 cm lebar, berjuntai-juntai pada jambak yang bertangkai keras dan berkayu, berwarna hijau semasa muda dan bertukar perang apabila masak. Bijinya banyak, berwarna hijau semasa muda dan bertukar perang apabila masak.

Negara asal: Tidak diketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari Amerika Tropika dan telah diperkenalkan ke Jawa kira-kira satu setengah abad yang lalu.

Kegunaan dan Khasiat

Petai jawa merupakan sayuran ulam dan dimakan sama seperti petai (*Parkia speciosa*) tetapi rasanya tidak seenak petai. Biji yang masih muda dibuat sambal tumis dan penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional yang digemari. Kanak-kanak juga gemar memakan bijinya yang masih muda.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan petai jawa.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara biji benih atau keratan batang. Pokok ini jarang-jarang ditanam untuk mendapatkan lenggai mudanya bagi dijadikan ulam. Di kampung-kampung, pokok ini ditanam untuk tujuan mengawal hakisan dan untuk makanan ternakan. Pokok ini sering juga didapati tumbuh liar di kawasan tanah terbiar.

Petola Bantal

Luffa aegytiacea Mill. (Gambar 168)
Sinonim: *Luffa cylindrica* (L.) Roem
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Ketola Manis
Smooth loofah

Herba memanjat sehingga 10-15 meter panjang. Batang bersegi, liat dan berwarna hijau keperangan. Daun bergaris bentuk ovat yang lebar, berlobus 5-7, berukuran 6-25 cm panjang, 8-22 cm lebar, bes kordat atau dentat, kesat dan berwarna hijau kekelabuan asap. Petiol 5-10 cm panjang dan berbulu halus yang kesat. Sulur paut bercabang 2-6. Bunga jantan rasem, biasanya terdapat 4-5 kuntum bunga yang

berwarna kuning. Bunga betina tunggal, berukuran 5-8 cm diameter, juga berwarna kuning. Buah silinder atau oblong, licin, berukuran 25-40 cm panjang, 5-8 cm diameter, berwarna hijau muda atau hijau keputihan semasa muda dan bertukar menjadi perang apabila masak. Buah yang masak berserabut seperti span, berbiji banyak, elipsoid, kira-kira 1 cm panjang berwarna hitam dan berkapas putih yang nipis.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Luffa acutangula* atau petola segi. Spesies ini mempunyai buah yang bersegi-segi, kini banyak ditanam secara komersial dan menjadi sayur yang popular.

Negara asal: Tidak ketahui negara asalnya tetapi dipercayai berasal dari India atau selatan Asia.

Kegunaan dan Khasiat

Petola bantal ialah sayuran tradisional yang semakin hari semakin dilupakan. Buah yang masih muda dibuat sayur sama seperti petola segi. Rasanya lebih manis jika dibandingkan dengan petola segi. Daun atau pucuk muda biasa juga dibuat sayur tetapi rasanya agak hambar.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan petola bantal mengandungi: air 94.4 g, protein 0.9 g, lemak 0.5 g, karbohidrat 3.4 g, serat 0.3 g, kalsium 30 mg, fosforus 15 mg, ferum 0.0 mg, natrium 29 mg, kalium 63 mg, karotena 11 µg, vitamin A 2 µg, vitamin B_1 0.04, vitamin B_2 0.02, niasin 0.1 mg, vitamin C 6 mg.

Petola segi pula, dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan terkandung: air 94.2 g, protein 1.1 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 2.9 g, serat 0.9 g, kalsium 28 mg, fosforus 0.0 mg, ferum 0.7 mg, natrium 45 mg, kalium 142 mg, karotena 17 µg, vitamin A 3 µg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.6 mg, vitamin C 4.9 mg.

Pucuk petola segi dikatakan mengandungi khasiat yang baik terutamanya protein dan vitamin C. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk, petola segi mengandungi: air 89 g, protein 5.1 g, karbohidrat 4 g, serat 1.5 g, kalsium 56 mg, ferum 11.5 mg, fosforus 140 mg, karotena 9.2 mg, vitamin C 95 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Petola bantal dibiakkan dengan cara biji benih. Kebiasaannya 3 - 4 biji benih ditanam terus ke batas yang biasanya dibuat seperti busut sahaja. Setelah bercambah, pilih 2 pokok sahaja yang baik hidupnya dan yang lainnya dicabut. Biasanya petola ini dipanjatkan kepada para-para yang kukuh, pagar atau pokok besar. Petola bantal tidak memerlukan penjagaan yang rapi dan buahnya jarang-jarang diserang oleh lalat buah.

Petola bantal tidak lagi ditanam dengan banyak. Bagaimanapun, di kampung-kampung, kadang-kadang terdapat juga petola ini ditanam sebagai tanaman porak.

Petola Ular

Trichosanthes cucumerina L (Gambar 169)
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Snake guard

Herba semusim dan memanjat dengan sulur paut sehingga 3-5 meter. Batangnya bersegi-segi, liat sedikit dan berukuran 1-1.5 cm diameter. Sulur paut bercabang 2 atau 3. Daun mudah, berlobus 5-7 segmen dan petiol 2-10 cm panjang. Bunga jantan, 10-30 cm panjang dan beberapa kuntum bunga berwarna putih. Bunga betina sesil, juga berwarna putih. Buah silinder, seperti bentuk ular, bengkok atau berputar, berukuran 3-6 cm diameter, 30-180 cm panjang, berwarna hijau keputihan semasa muda dan bertukar merah apabila masak. Bijinya banyak, bujur, tepi undulat dan berwarna perang.

Negara asal: India, Asia Tenggara hingga ke Australia.

Kegunaan dan Khasiat

Sayuran jenis buah ini ialah sayuran tradisional, kini semakin popular dan dijual di pasar-pasar. Buah mudanya sering dimasak kari, ditumis, direbus manis atau dimasak mengikut resipi masakan tradisional yang digemari. Pucuk muda sering juga dibuat sayur tetapi dianggap sebagai ubat cacing dan laksatif.

Sayuran ini mengandungi khasiat makanan yang agak sederhana terutamanya vitamin dan mineral. Dalam tiap-tiap 100 g buah muda, bahagian yang boleh dimakan petola ular mengandungi: protein 0.6 g, lemak 0.3, karbohidrat 4 g, serat 0.8 g, *kalsium* 26 mg, *ferum* 0.3 mg, *fosforus* 20 mg, *vitamin* A 235 I.U., vitamin B_1 0.02 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 0.3 mg dan vitamin C 12 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan semaian biji benih. Biji yang cukup masak disemai terus ke batas. Jarak tanaman kira-kira 1 meter antara barisan dan 60-75 cm antara pokok. Pokok ini perlu diberi junjung atau para-para bagi membolehkan ia memanjat. Selepas 5-6 minggu, pokok ini mula berbunga, biasanya didahului oleh bunga jantan, kemudian diikuti oleh bunga betina dan seterusnya berbuah. Pokok ini tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Baja yang sebaiknya ialah baja kompos atau najis haiwan yang reput. Selain baja asli, sebatian kompleks 15:15:15 boleh digunakan. Buahnya sering diserang oleh ulat buah dan sebaiknya dibalut dengan kertas.

Pisang

Musa L.
Famili: Musaceae

Pisang ialah tumbuhan herba dan tanaman buahan yang tidak perlu dihuraikan kerana ramai yang dapat mengenalinya. Bagaimanapun, terdapat berbagai-bagai kultivar dan klon yang sering ditanam di kampung-kampung dan ladang.

Kepelbagaian spesies, varieti dan kultivar pisang terdapat di Indo-Malesia dan mengikut Simmond dan Shepherd (1962, 1982) dua spesies, iaitu *Musa acuminata* Colla dan subspesiesnya, dan *Musa balbisiana* Colla ialah leluhur kultivar dan klon pisang yang ditanam sekarang. Simmond dan Shepherd seterusnya menamakan kultivar-kultivar pisang ini mengikut genom berdasarkan kod antarabangsa tatanama tanaman.

Pisang Hutan

Musa acuminata Colla (Gambar 170)

Musa acuminata diploid (Genom AA) tumbuh liar di hutan-hutan dan buahnya berbiji banyak. Kemandulan betina dan partenokarpi berlaku pada pisang hutan ini lalu menyebabkan buahnya tidak berbiji. Pisang hutan yang tidak berbiji ini menjadi tanaman dan seterusnya melalui proses pemilihan baka dan pembiakan secara vegetatif. Daripada pembiakan itu terhasillah pula berbagai-bagai kultivar seperti: *Musa* (Kumpulan AA) "pisang lilin", *Musa* (Kumpulan AA) "pisang kapas", *Musa* (Kumpulan AA) "pisang emas".

Musa acuminata triploid (Genom AAA) seterusnya ditemui melalui partenokarpi dan penghibridan antara subspesies *Musa acuminata* yang diploid (Genom AA). Contohnya: *Musa* (Kumpulan AAA) "pisang masak hijau", *Musa* (Kumpulan AAA) "pisang embun", *Musa* (Kumpulan AAA) "pisang berangan".

Pisang Benggala

Musa balbisiana Colla

Musa balbisiana diploid (Genom BB) ialah juga spesies pisang liar dan terdapat di kawasan India, Filipina dan New Guinea. Aktiviti manusia mungkin membawa *Musa acuminata* yang diploid dan triploid (Genom AA dan AAA) ke tempat-tempat *Musa balbisiana* diploid (Genom BB) hidup, seperti India, Indo-China dan timur Malesia. Penghibridan antara kedua-dua spesies pisang ini berlaku dan menghasilkan hibrid AB diploid. Seterusnya hibrid AB diploid menghasilkan pula triploid AAB dan ABB. Contohnya: *Musa* (Kumpulan AAB) "pisang rastali", *Musa* (Kumpulan AAB)" pisang raja", *Musa* (Kumpulan ABB) "pisang awak" dan *Musa* (Kumpulan ABB) "pisang abu".

Kini terdapat berbagai-bagai kultivar dan klon pisang di sekitar kawasan tropika dan subtropika dan amat sukar untuk mengecamnya.

Kegunaan dan Khasiat

Pisang biasanya dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu, pisang yang dimakan segar dan pisang yang dimakan selepas dimasak. Pisang yang dimasak biasanya dibuat kuih-muih, pengat, kerepek dan juga sayuran.

Antara pisang yang dibuat sayur ialah: *Musa* (Kumpulan AA) "pisang kapas", *Musa* (Kumpulan AA) "pisang lilin", *Musa* (Kumpulan AA) "pisang jari buaya", *Musa* (Kumpulan AAA) "pisang siasam", *Musa* (Kumpulan AAA) "pisang nangka". Buah pisang ini yang hampir masak, setelah dibuang kulit atasnya dimasak lemak atau kari.

Selain buah, jantung atau infloresen pisang juga merupakan sayuran tradisional. Antara jantung pisang yang sering dibuat sayur ialah: *Musa acuminata* (pisang hutan), *Musa* (Kumpulan ABB) "pisang awak", *Musa* (Kumpulan ABB)" pisang abu". Jantung pisang ini biasanya dipungut selepas sahaja persenyawaan akhir buah. Jantung pisang biasa direbus dan colek dengan sambal belacan, atau dibuat kerabu, dimasak lemak cili padi atau dimasak mengikut resipi yang digemari. Jantung pisang hutan boleh juga dibuat ulam.

Umbut pisang juga dijadikan sayuran. Umbut *Musa* (Kumpulan ABB) "Pisang abu keling" dan *Musa* (Kumpulan ABBB) "pisang abu nipah" sering menjadi ramuan dalam resipi masakan kari.

Khasiat makanan yang terkandung dalam jantung pisang agak sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan jantung pisang mengandungi: air 88.7 g, protein 1.2-1.8 g, lemak 0.3-0.9 g, karbohidrat 6.4-7 g, serat 1.0 g, kalsium 30-73 mg, fosforus 30-50 mg, ferum 0.1-2.1 mg, natrium 3 mg, kalium 601 mg, karotena 193 µg, vitamin A 32 µg, vitamin B_1 0.03 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 1.1 mg, vitamin C 5.8 mg.

Pisang juga dianggap sebagai ubat tradisional. Buah yang muda, terutama jenis pisang yang kelat, dapat mengurangkan ulser mulut dan cirit-birit.

Pembiakan dan Penanaman

Pisang dibiakkan dengan cara mengambil anak yang tumbuh di pangkal rumpun. Anak pisang ini ditanam terus ke ladang. Pisang memerlukan tanah yang subur dan lembab tetapi tidak tahan air yang bertakung. Biasanya tiap-tiap rumpun dihadkan 2-3 pokok sahaja dan anak-anak pokok yang berlebihan dibuang.

Pudina

Mentha arvensis L. (Gambar 171)
Famili: Labiatae
Nama Lain: Mint

Herba lembut, glabrus, prostrat dan berukuran sehingga 40 cm panjang. Batangnya berwarna keunguan dan pada buku ruasnya terdapat akar dan pucuk. Daun elips hingga oblong-ovat, berukuran 2-4 cm panjang, 1-2 cm lebar, petiol pendek, tepi daun bergerigi, urat daun yang jelas berwarna hijau tua. Semua

bahagian herba ini beraroma apabila diramas. Herba ini jarang-jarang terdapat berbunga di Malaysia.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini tetapi dipercayai berasal dari kawasan sederhana Asia.

Kegunaan dan Khasiat

Daun pudina digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai masakan. Daunnya dihiris dan ditabur ke atas masakan daging, ikan, sup, bubur pedas atau sayur campur. Rasanya yang berangin, pedas-pedas dan aromanya yang unik dapat memerangsang selera.

Herba ini juga digunakan sebagai ubat. Seduhan daun dan batangnya sebagai karminatif, antispasmodik, sudorifik dan diaforetik. Mentol yang terdapat dalam herba ini merupakan anestatik setempat yang dapat mengurangkan sakit kepala dan neuralgia muka.

Daun pudina mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi terutama karotena dan vitamin C. Dalam 100 g, bahagian yang boleh dimakan daun pudina mengandungi: air 89.0 g, protein 3.4 g, lemak 0.8 g, karbohidrat 4.7 g, serat 1.0 g, kalsium 216 mg, fosforus 5 mg, ferum 3.5 mg, natrium 11 mg, kalium 199 mg, karotena 3398 µg, vitamin A 566 µg, vitamin B_1 0.21, vitamin B_2 0.10 mg, niasin 0.4 mg, vitamin C 124 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan keratan pucuk berdaun atau batang-batang yang sudah berakar. Keratan ditanam terus ke batas atau ke dalam pasu. Batas perlu bertanah subur dan sentiasa berkeadaan lembab. Jika ditanam di dalam pasu, tanah campuran yang terdiri dari tanah bakar 5 bahagian, najis haiwan yang reput 3 bahagian dan pasir 2 bahagian. Herba ini tidak begitu baik hidupnya di tanah rendah jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin.

Puding Hitam

Graptophyllum pictum (L.) griff. (Gambar 172)
Famili: Acanthaceae

Pokok renek yang mencapai ketinggian 2 meter. Batangnya licin, lembut dan berwarna perang keunguan. Daun lanseolat, 10-18 cm panjang, 5-7 cm lebar, berwarna ungu kehijauan dan bertompok-tompok kemerahan keunguan di tengah-tengah daun. Infloresen terminal, berjambak-jambak dengan bunga yang berwarna keunguan. Kultivar yang seakan-akan sama, mempunyai batang yang berwarna kuning, daun berwarna hijau dan bertompok-tompok kuning di tengah-tengah daun.

Negara asal: New Guinea dan kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda puding hitam sering menjadi ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu manakala dalam resipi masakan tradisional pula ia digunakan sebagai penyedap rasa. Selain itu, ia juga digunakan sebagai ubat. Tidak diketahui khasiat makanan pucuk atau daun muda renek ini. Seduhan daripada daun renek ini dikatakan dapat melawaskan perut dan diuretik. Bunganya yang dibuat minuman seperti teh dapat merangsang dan melawaskan haid.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok renek ini mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun atau keratan batang berkayu keras. Pokok ini sering ditanam sebagai tanaman hiasan di sekitar rumah.

Pupoi

Sarcostheca monophylla (Planch.) Hall. (Gambar 173)
Sinonim: *Connaropsis monophylla* Planch.
Famili: Oxalidaceae
Nama Lain: Belimbing Hutan

Pokok yang sederhana tingginya, antara 6-16 meter dan sering didapati tumbuh liar di hutan sekunder. Batangnya agak lurus, licin, kira-kira 12-20 cm diameter, dan berwarna perang kehitaman. Dahannya banyak dan membentuk silara yang agak rendang serta terbuka. Daunnya mudah, glabrus, ovat akuminat dan bes kuneat, 7-10 cm panjang, 3-5 cm lebar, petiol bengkok ke satu sudut, 1-1.2 cm panjang dan berwarna hijau tua. Bunga banyak, kecil dan berjambak-jambak di hujung dahan, berwarna putih kekuningan. Buah globos, 1 cm diameter, berbiji tunggal, berwarna merah apabila masak dan rasanya masam seakan-akan belimbing buluh.

Negara asal: Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah pupoi semakin dilupakan dan pada satu ketika dahulu, buahnya dipungut dan menjadi penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional, sama seperti belimbing buluh. Buahnya sering menjadi ramuan dalam resipi masak lemak, kari atau masak asam pedas. Rasa masam buah pupoi ini dapat menghilangkan hanyir ikan darat, selain dapat merangsang selera. Buah pupoi juga boleh dibuat jeruk dan dibuat acar. Kanak-kanak gemar memakan buah pupoi yang dicolek dengan garam dan menjadi makanan kudapan.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan buah pupoi. Dipercayai buahnya mengandungi vitamin C yang tinggi.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok pupoi jarang-jarang lagi ditanam dan kini amat sukar untuk menemuinya lagi. Di kampung-kampung, kadang-kadang pokok ini didapati ditanam secara tak formal hasil daripada buangan biji benihnya.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benihnya. Biji daripada buah yang cukup masak disemai ke dalam tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan dan daun reput. Setelah bercambah anak semaian dipindahkan ke dalam karung plastik yang telah diisi dengan tanah campuran, iaitu 5 bahagian tanah hutan, 2 bahagian najis haiwan atau kompos, dan 1 bahagian pasir. Setelah cukup besar, kira-kira setinggi 60-90 cm, anak pokok ini bolehlah ditanam ke tanah. Pada permulaan hidupnya, pokok ini memerlukan lindungan cahaya matahari seperti di bawah pokok.

Pokok pupoi mempunyai rupa bentuk yang cantik dan amat sesuai ditanam sebagai pokok hiasan kerana mempamerkan keindahan buahnya yang berwarna merah.

Putat Kampung

Barringtonia racemosa Roxb. (Gambar 174 & 175)
Famili: Lecythidaceae

Pokok kecil setinggi 4-5 meter. Batang berwarna perang kehitaman, berdahan dan bercabang banyak membentuk silara yang agak rimbun atau terbuka. Daun elips-obovat atau oblong-obovat, 15-30 cm panjang, 5-8 cm lebar, sesil atau mempunyai petiol 1.5 cm panjang. Daun ini semasa muda berwarna merah keunguan dan bertukar hijau tua apabila matang. Infloresen spika sepanjang 30-60 cm dan berjuntai-juntai. Bunga banyak, stamen banyak berwarna merah jambu, petal putih kemerahan. Buah bujur, 6-8 cm panjang, 2.5-3 cm lebar, beralur 4 dan berwarna hijau semasa muda dan bertukar merah keunguan apabila tua.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk muda ialah ulam yang sering dicolek dengan sambal dan dimakan dengan nasi atau sebagai ramuan dalam nasi ulam. Buahnya yang muda juga dibuat ulam atau dijeruk.

Daun yang muda sering juga digunakan sebagai poltis untuk mengubati demam campak.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara biji benih. Pokok ini jarang-jarang ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi sungai. Di sekitar taman-taman rekreasi kadangkala pokok ini ditanam kerana keindahan pokok dan keunikan bunga dan buahnya.

Putat Nasi

Barringtonia acutangula (L.) Gaert. ssp. ***spicata*** (Bl.) Pay. (Gambar 176)
Sinonim: *Barringtonia edaphocarpa* Gagn.
Famili: Lecythidaceae

Pokok yang rendah mencapai ketinggian 3-5 meter. Batangnya agak lurus, berdahan banyak yang membentuk silara yang agak rendang dan rimbun. Daun ringkas, berbentuk elips-oblong atau obovat-oblong, bes kuneat, tip akut, tepi daun bergerigi halus, 10-12 cm panjang, 5-7 cm lebar, berwarna hijau samar semasa muda dan bertukar hijau muda apabila tua. Petiolnya pendek berwarna kemerahan. Infloresen spika, berjuntai-juntai sepanjang 30-45 cm. Bunganya 1.5 cm diameter, sesil dan stamen banyak berwarna merah jambu. Buahnya subglobus, 2 cm diameter, berlobus 8, sesil, berwarna kehijuan semasa muda dan bertukar kuning pucat apabila tua. Buah ini bergantung pada spika seperti buah rambai.

Negara asal: Indo-China, Thailand dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda putat ini ialah ulam dan sering digunakan sebagai ramuan dalam nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu. Rasanya agak kelat sedikit tetapi dapat merangsang selera. Buahnya yang masih muda sering juga dibuat jeruk dan menjadi pembuka selera makan nasi.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan mahupun khasiat ubat tradisional ulam ini.

Pembiakan dan Penanaman

Putat ini jarang-jarang ditanam tetapi sering didapati tumbuh liar di tepi-tepi sungai, tepi-tepi hutan paya darat atau di sekitar sawah padi di utara Semenanjung Malaysia.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Buah yang cukup masak disemai ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah permukaan atas 3 bahagian dan pasir 1 bahagian. Apabila anak setinggi 30-60 cm bolehlah ditanam ke tanah. Tanah yang sesuai ialah tanah bergambut dan lembab sedikit.

Pokok putat ini amat sesuai untuk dijadikan tanaman hiasan dan teduhan terutamanya bagi mengindahkan tebing-tebing sungai atau kolam. Selain silaranya yang rendang, bunganya yang berwarna merah jambu dan buahnya yang berjuntai-juntai menjadikan pokok ini amat menarik sebagai pokok teduhan.

Rambai

Baccaurea motleyana Muell. Arg. (Gambar 177)
Famili: Euphorbiaceae

Pokok buah yang sederhana besarnya, bersifat dioesius dan mencapai ketinggian sehingga 15-25 meter. Batang lurus, berwarna perang, berdahan banyak dan

membentuk silara rimbunan yang padat semasa muda dan apabila matang menjadi rendang terbuka. Daun mudah, obovat-lanseolat, 20-35 cm panjang, 8-17 cm lebar, berwarna hijau muda. Infloresen rasem, berjuntai-juntai tumbuh dari batang, dahan atau ranting. Infloresen betina sepanjang 25-60 cm dan infloresen jantan sepanjang 13-20 cm. Bunga kecil, banyak, bersesak sepanjang rasem dan berwarna kehijauan. Buah globos-oblong, 2-4 cm diameter, mengandungi 2-3 biji yang nipis dan dibaluti oleh kulit nipis yang jernih dan berjus. Rasa jus ini masam dan ada juga varieti yang jusnya manis.

Negara asal: Indonesia dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah rambai dimakan segar, terutama varieti yang manis rasanya. Jusnya dihisap dan bijinya dibuang dan kadang-kadang bijinya juga ditelan. Jus buah rambai dijadikan air asam dalam cicah ikan bakar atau sayur kerabu. Kulit buah rambai juga dijadikan ramuan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu seperti masak lemak, asam pedas dan sebagainya. Kulit rambai ini juga dikeringkan dan boleh disimpan lama seperti juga gelugur. Rasa masam kulit rambai menyelerakan terutama dalam resipi masakan ikan darat.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok rambai tidak lagi banyak ditanam secara formal dan kebanyakan pokok rambai yang terdapat di kampung-kampung adalah hasil buangan biji benih. Musang dan kelawar adalah agen penyebaran biji benih.

Pembiakannya adalah dengan cara biji benih. Rambai mudah hidup dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Bagaimanapun, pokok rambai memerlukan teduhan semasa permulaan hidup dan lebih baik hidupnya jika ditanam campur dengan pokok buah-buahan lain dalam konsep dusun.

Remayong

Basella alba L. (Gambar 178)
Famili: Basellaceae
Nama Lain: Ceylon spinach

Herba lembut dan memanjat secara melilit sepanjang 2-5 meter. Batangnya lembut, sukulen dan berwarna hijau atau merah keunguan. Daunnya tunggal, berselang-seli, berbentuk jantung atau ovat, 5-15 cm panjang, 4-10 cm lebar, berwarna hijau atau hijau keunguan. Infloresen spika, tumbuh daripada aksil daun, 3-20 cm panjang. Bunga kecil, 3-4 mm panjang, berwarna jingga atau putih keunguan. Buah hampir globos, kira-kira 5-10 mm panjang, 4-7 mm lebar, berjus jingga dan berbiji tunggal.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari selatan Asia. Tanaman ini banyak terdapat di selatan India dan Sri Lanka.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk remayong sering dibuat sayur sama ada digoreng, ditumis atau direbus manis. Batang dan daunnya dibuat sup. Sayur ini bermusilaj sedikit dan menjadi lembik jika dimasak terlalu lama.

Herba ini dianggap sebagai ubat yang dapat melawaskan perut. Daunnya yang diramas atau ditumbuk dapat mengurangkan ulser dan bisul.

Sayur ini mengandungi khasiat makanan yang tinggi terutamanya mineral dan vitamin. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, remayong mengandungi: air 93.1 g, protein 1.6 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 3.8 g, serat 0.3 g, kalsium 115 mg, fosforus 11 mg, ferum 1.3 mg, natrium 15 mg, kalium 233 mg, karotena 3967 µg, vitamin A 661 µg, vitamin B_1 0.08 mg, B_2 0.11 mg, niasin 0.6 mg, vitamin C 58.5 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Remayong mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun atau batang. Keratan sepanjang 10-12 cm terus ditanam ke batas dan diberi lindungan cahaya matahari sehingga bertunas dan mula menjalar atau memanjat. Kayu sokongan perlu disediakan bagi membolehkan tanaman ini memanjat. Batas perlu mengandungi kompos secukupnya dan bersaliran baik. Remayong tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan air secukupnya. Pembajaan dengan najis haiwan, kompos dan sisa-sisa buangan baik untuk tanaman ini.

Remnia

Bouea macrophylla griff. (Gambar 179)
Famili: Anacardiaceae

Pokok besar mencapai ketinggian 30 meter. Batangnya berwarna perang kehitaman, merekah-rekah dan berdahan banyak. Silaranya rimbun dan padat semasa muda akan bertukar menjadi silara yang terbuka apabila matang. Daun lanseolat, 11-30 cm panjang, 4-5 cm lebar, bes akut, apeks akuminat, berwarna keunguan semasa muda dan bertukar hijau kehitaman apabila matang. Bunga kecil, berjambak-jambak pada aksil daun atau ranting di pucuk. Buah drup, globos, 2-3 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kuning limau apabila masak. Isi berjus dan rasanya masam-manis. Biji bersabut dan kotiledon berwarna jingga. Varieti yang lain, iaitu kundang atau setar (*Bouea oppositifolia* (Roxb.) Meisener) (Gambar 180), mempunyai buah yang bujur dan didapati di utara Semenanjung dan selatan Thailand.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Rasa buah remnia agak masam tetapi ada juga kultivar atau varieti yang manis. Buah yang masak dimakan segar atau dibuat rojak. Buah yang muda atau yang hampir masak dibuat sambal. Sambal remnia dapat merangsang selera dan sering menjadi cicah ulam atau sayuran tradisional yang telah dicelur. Pucuk remnia juga

dibuat ulam atau dijadikan ramuan dalam nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu.

Remnia mengandungi khasiat yang agak sederhana. Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan remnia mengandungi: air 87.5 g, protein 0.6 g, lemak 1.2 g, serat 1.4 g, kalsium 5 mg, fosforus 10 mg, ferum 0.2 mg, natrium 2 mg, kalium 84 mg, karotena 331 µg, vitamin A 55 µg, vitamin B_1 0.03 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 0.1 mg, vitamin C 20 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Remnia dibiakkan dengan biji benih. Pokok ini mudah hidupnya tetapi jarang-jarang ditanam secara formal. Kebanyakan pokok yang masih terdapat di kampung-kampung merupakan hasil buangan biji.

Remunggai

Moringa pterygosperma Gaert. (Gambar 181)
Sinonim: *Moringa oleifera* Lamk
Famili: Moringaceae
Nama Lain: Horseradish
Drumstick tree

Pokok setinggi 3-5 meter, berdahan banyak dan berkayu lembut. Kulit batang bergabus, berserabut kasar dan berwarna kelabu asap. Daun 2-3 pinat, 30-50 cm panjang dengan 4-6 pasang pina yang terdiri daripada anak daun yang berbentuk elips atau obovat, 0.5-3 cm panjang dan 0.3-3 cm lebar. Infloresen berjambak-jambak, 8-25 cm panjang. Bunganya halus berwarna teh susu dan berbau wangi. Lenggainya berbentuk tanduk, 10-50 cm panjang dan 2-3 cm lebar, berpangsa tiga dan berjuntai-juntai daripada tangkai yang berkayu. Setiap pangsa mengandungi biji-biji globos, 1-1.5 cm diameter, berwarna hijau dan bertukar perang apabila masak. Bijinya juga bersayap nipis berwarna putih.

Negara asal: Utara India atau Pakistan.

Kegunaan dan Khasiat

Buah remunggai tidak asing lagi bagi masyarakat Melayu dan India. Buah yang masih muda sering dimasak kari. Isi dan bijinya dimakan manakala kulitnya yang berserabut dibuang. Daun muda adalah sayuran tradisional dan dimasak mengikut resipi yang digemari. Selain itu, boleh juga dijadikan sayuran penyedap rasa dan ramuan sup dan telur dadar.

Buah remunggai mengandungi khasiat makanan yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, remunggai mengandungi air 84.6 g, protein 5.1 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 4.1 mg, serat 5.1 mg, kalsium 22 mg, fosforus 31 mg, ferum 0.3 mg, natrium 3 mg, kalium 208 mg, karotena 75 µg, vitamin A 13 µg, vitamin B_1 0.05 mg, vitamin B_2 0.12 mg, niasin 0.2 mg, vitamin C 258 mg.

Pucuk atau daun mudanya mengandungi khasiat makanan yang lebih tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian daun yang boleh dimakan mengandungi: air 75.5 g, protein 5.8 g, lemak 1.1 g, karbohidrat 14.0 g, serat 1.2 g, kalsium 261 mg, fosforus 73 mg, ferum 3.0 mg, natrium 9 mg, kalium 444 mg, karotena 2931 µg, vitamin A 489 µg, vitamin B_1 0.27 mg, vitamin B_2 0.72 mg, niasin 4.3 mg, vitamin C 106 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok remunggai mudah dibiakkan dengan cara keratan batang atau semaian biji benih. Keratan batang sepanjang 1 meter ditanam terus ke tanah. Biasanya pokok ini ditanam sebagai tanaman pagar di tepi sempadan. Pokok ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi kecuali cantasan pemulihan atau cantasan selepas berbuah yang perlu dilakukan bagi mengekalkan bentuk dan kesuburan pokok.

Rumput Mayam

Commelina benghalensis L.(Gambar 182)
Famili: Commelinaceae

Herba menjalar dan kadang-kadang memanjat sehingga 1 meter panjang. Batang lembut, beruas-ruas dan pada buku ruas biasanya tumbuh akar. Daun ovat atau oblong-ovat, 3-5 cm panjang, 2-3 cm lebar, sesil atau mempunyai petiol yang pendek, bes berupih membalut buku ruas. Bunga kecil, bentuk corong dan berwarna biru.

Negara asal: Afrika dan Tenggara Asia.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini adalah sayuran tradisional dan tidak lagi diminati. Pucuk herba ini biasanya direbus atau dikukus dan dimakan sebagai sayuran. Pucuk yang telah dicelur boleh juga dibuat kerabu atau sebagai ramuan dalam nasi kerabu atau nasi ulam.

Tidak ada analisis tentang khasiat makanan herba ini.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini jarang-jarang ditanam, tetapi tumbuh liar di sekitar sawah padi atau tempat-tempat terbiar.

Pembiakannya adalah dengan cara keratan pucuk berdaun atau menanam batangnya yang sudah berakar. Herba ini mudah hidupnya dan tidak memerlukan penjagaan yang rapi. Tanah yang sesuai ialah tanah yang lembab sedikit dan mengandungi kompos secukupnya. Herba ini juga memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari seperti di bawah-bawah pokok.

Keindahan bunganya yang berwarna biru, herba ini sering juga ditanam sebagai tanaman hiasan.

Salang

Claoxylon longifolium (Bl.) Endl. (Gambar 183)
Famili: Euphorbiaceae
Nama Lain: Sanglong

Pokok renek, setinggi 3-5 meter. Daun elips hingga oblong, berukuran 12-40 cm panjang, 4-15 cm lebar, berwarna hijau tua. Infloresen spika, sepanjang 4-6 cm, tumbuh pada aksil daun atau terminal. Bunganya kecil, bersesak-sesak pada spika, berwarna teh susu. Buah kapsul, globus, berpangsa tiga, berukuran kira-kira 8-10 mm diameter, berwarna hijau semasa muda, bertukar perang apabila masak dan mengandungi tiga biji yang kecil. Buah ini terbuka sendiri apabila cukup masak.

Negara asal: Indo-China, Malaysia, Indonesia hingga ke Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Daun salang adalah sayuran tradisional yang digemari oleh masyarakat desa. Pucuk muda atau daun muda biasanya dibuat sayur atau menjadi pembalut ikan bakar. Sayuran ini biasanya dimasak lemak dengan santan kelapa, disayur manis dengan sayuran tradisional lain atau mengikut resipi masakan tradisional yang digemari.

Pucuk salang mengandungi khasiat yang tinggi terutama vitamin A dan C. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan salang mengandungi: air 87.4 g, protein 5.4 g, lemak 0.6 g, karbohidrat 3.0 g, serat 1.4 g, karotena 5883 µg, vitamin A 981 µg, vitamin B_1 0.15 mg, vitamin B_2 0.2 mg, niasin 0.8 mg, vitamin C 344 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini tidak banyak lagi ditanam. Kadang-kadang terdapat juga tumbuh liar di hutan-hutan. Di kampung-kampung sayur ini ditanam di sekitar rumah untuk keperluan dapur.

Pembiakannya mudah dilakukan dengan semaian biji benih atau keratan batang atau pucuk berdaun. Pokok ini memerlukan lindungan cahaya matahari dan sesuai ditanam di bawah-bawah pokok dan tanah yang berkeadaan lembab tetapi bersaliran baik. Cantasan perlu dilakukan bagi mendapatkan pucuk yang segar.

Salderi

Apium graveolens L. var. ***Secalinum*** Alef. (Gambar 184)
Famili: Umbelliferae
Nama Lain: Daun Sup
Celery

Herba semusim dan berumpun setinggi 25-50 cm. Daun trifoliat, berpetiol panjang dan anak daun berlobus atau bergerigi kasar, berukuran 2-5 cm panjang dan 1.5-3 cm lebar, berwarna hijau tua dan beraroma sedap. Infloresen terminal umbel

majmuk, berbunga banyak dan halus, berwarna putih atau putih kehijauan. Buah skizokarpa 1.5 mm panjang dan mengandungi biji yang halus.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui tetapi dipercayai berasal dari Eropah dan kawasan Asia yang berhawa sederhana. Herba ini diperkenalkan ke Malaysia dalam kurun keenam belas atau ketujuh belas oleh orang Belanda atau pedagang China.

Kegunaan dan Khasiat

Salderi ialah sayuran penyedap rasa yang sering digunakan dalam berbagai-bagai masakan timur dan barat. Daun dan petiolnya dihiris dan dimasukan ke dalam masakan seperti bubur nasi, sup, mi, laksa dan resipi masakan tradisional atau moden yang digemari.

Salderi juga ialah ubat tradisional yang dapat mengurangkan kekejangan urat saraf, sakit sendi tulang, asma, tekanan darah, laksatif dan diuretik.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang dimakan salderi mengandungi: air 95.1 g, protein 1.0g, lemak 0.1 g, karbohidrat 1.6 g, serat 0.7 g, kalsium 96 mg, fosforus 40 mg, ferum 2.0 mg, natrium 38 mg, kalium 305 mg, karotena 110 µg, vitamin A 18 µg, vitamin B_1 0.03 mg, vitamin B_2 0.03 mg, niasin 0.3 mg, vitamin C 3.9 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan salderi adalah dengan cara menyemai biji benih yang biasanya diimport. Biji-biji ini disemai terlebih dahulu dan selepas 3 minggu dipindahkan ke batas. Jarak tanaman 10-15 cm x 10-15 cm. Anak semaian ini perlu dilindungi daripada cahaya matahari dan kemudiannya dibiasakan dengan cahaya matahari sepenuhnya dengan membuang pelindung secara beransur-ansur. Penyiraman air perlu dilakukan pagi dan petang. Baja yang disyorkan ialah baja sebatian kompleks 12:12:17:2 + TE atau 15:15:15. Sluri najis haiwan baik untuk tanaman ini dan sering digunakan oleh pekebun Cina.

Di Malaysia, salderi sering ditanam di tanah tinggi seperti Cameron Highlands. Di tanah pamah salderi juga ditanam tetapi pokoknya tidak begitu besar jika dibandingkan dengan yang ditanam di tanah tinggi yang berhawa dingin.

Salderi boleh juga ditanam di dalam pasu yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar 5 bahagian, najis haiwan 3 bahagian dan pasir 1 bahagian.

Sawi Rusa

Erechtites hieraciifolia (L.) Raf. ex DC. (Gambar 185)
Famili: Compositae
Nama Lain: Sintrong
Malayan groundsel

Herba semusim setinggi 60-90 cm. Daun sesil atau mempunyai petiol pendek yang berukuran 0.5-4 cm. Bentuk daunnya lanseolat atau oblong, 4-18 cm panjang, 2-9

cm lebar, berlobus lebar atau runcing. Infloresen terminal, berpedunkel sehingga 5 cm panjang, kepala bunga 10-15 mm panjang dan 3-5 mm diameter, bunga berwarna ungu dan papus merah limau. Kepala bunga tegak pada mulanya dan kemudian melampai atau tunduk.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, ialah *Erechtites valerianifolia,* (Wolf.) DC (Gambar 186). Daunnya lanseolat dan bergerigi kasar atau berlobus runcing. Kepala bunga kecil dan papus kekuningan.

Negara asal: Amerika Tropika dan subtropika.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk, daun muda dan bunga yang masih kuncup merupakan ulam yang digemari oleh orang Melayu keturunan Jawa. Pucuk ini dicolek dengan sambal dan dimakan bersama nasi. Sayur ini juga dicelur dan dimakan sebagai kerabu.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat herba ini. Sayur ini yang dimakan sebagai ulam dikatakan dapat menambahkan susu ibu selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi sering didapati tumbuh liar di kawasan terbiar atau tanah yang baru dibuka. Angin merupakan agen penyebaran biji benih ini.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benih. Oleh sebab bijinya halus dan mudah diterbangkan oleh angin, pungutan biji benih dilakukan sebaik sahaja papus bertukar berwarna putih. Biji benih ini digaul dengan sedikit pasir halus dan kering, dan kemudian ditabur ke atas batas atau di tempat-tempat yang telah dibakar.

Sekentut

Paederia foetida L. (Gambar 187)
Famili: Rubiaceae

Herba ini ialah pokok ulam yang memanjat secara melilit sehingga 3-5 meter panjang. Batangnya liat, kira-kira 3-5 mm diameter dan berwarna hijau keperangan. Daunnya berhadapan, tumbuh pada buku ruas, berbentuk ovat - lanseolat, 4-10 cm panjang, 3-6 cm lebar, petiolnya 2-4 cm panjang, dan berwarna hijau tua. Daun ini berbau busuk apabila diramas. Bunganya kecil berwarna merah keunguan atau merah keputihan.

Spesies yang lain yang seakan-akan sama, iaitu *Paederia verticillata* Blume. Tetapi, spesies ini berbatang lebih panjang dan melilit sehingga 10 meter dan daunnya sepusar tiga. Daun ini berukuran 6-17 cm panjang dan 3-8 cm lebar. Daunnya juga berbau busuk apabila diramas.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda herba ini biasa dibuat ulam atau dicelur dan dimakan bersama-sama nasi. Daunnya juga menjadi ramuan nasi ulam, sambal tempoyak daun kayu atau kerabu.

Memakan sayuran daun sekentut dipercayai dapat mengubati sakit perut, melawaskan angin dan sakit sendi tulang. Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan herba ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini jarang-jarang ditanam dan sering didapati tumbuh liar di hutan-hutan. Pembiakannya boleh dilakukan dengan cara keratan batang atau keratan pucuk berdaun. Keratan ini disemai ke dalam pasir dan setelah berakar dipindahkan ke dalam beg plastik yang diisi dengan tanah hutan. Apabila cukup subur anak semaian ditanam ke tanah dan diberi kayu sokongan bagi membolehkannya memanjat.

Selada Air

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek (Gambar 188)
Sinonim: *Nasturtium officinale* R.Br.
Famili: Cruciferae
Nama Lain: Watercress

Herba saka akuatik, bercabang banyak mencapai sepanjang 60-90 cm. Batang prostrat dan kadang-kadang menegak. Batang ini juga lembut, sukulen, lompong dan kadang-kadang berakar pada buku ruasnya. Daun pinat, berukuran 10 cm panjang, terdiri daripada 2-9 pasang anak daun dan satu anak daun terminal. Anak daunnya sesil, berbentuk obovat, elips atau orbikular, bes dentat sedikit dan tepi daun licin, berukuran 2.5-6 cm panjang 1.5-3 cm lebar. Anak daun terminal lebih besar daripada anak daun lateral. Infloresen rasem, 10 cm panjang, bunganya banyak, kecil dan berwarna putih.

Negara asal: Eropah dan Asia Barat.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini ialah sayuran penyedap rasa dan sering digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan moden dan tradisional. Pucuk dan batangnya yang masih lembut menjadi penyedap rasa dalam sup, masakan daging dan ikan. Rasanya yang pedas-pedas sedikit dan aromanya yang dapat merangsang selera. Dalam resipi masakan tradisional Melayu herba ini sering digunakan sebagai penyedap rasa. Dalam resipi sayur kerabu, nasi kerabu atau nasi ulam herba ini digunakan sebagai penyedap rasa. Ada juga orang yang memakan pucuk atau daun mudanya sebagai ulam kerana rasa pedasnya dapat merangsang selera.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 93.8 g, protein 2.6 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 2.1 g, serat 0.5 g, kalsium 20 mg, fosforus

51 mg, ferum 1.6 mg, natrium 26 mg, kalium 211 mg, karotena 1575 µg, vitamin A 2630 µg, vitamin B_1 0.11 mg, B_2 0.19 mg, niasin 0.19 mg, vitamin C 84 mg.

Selain khasiat makanan yang tinggi, herba ini juga sebagai stimulan dan laksatif.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara keratan batang atau menanam batangnya yang sudah berakar. Keratan batang sepanjang 6-8 cm disemai ke dalam pasir yang lembab atau disemai terus ke tanah yang berair cetek. Penanamannya hampir sama dengan cara menanam kangkung air.

Herba ini tidak memerlukan penjagaan yang rapi tetapi memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Herba ini juga lebih baik hidupnya di kawasan yang berhawa dingin seperti di Cameron Highlands.

Selasih Dandi

Stachytarpheta jamaicensis (L.) Vahl. (Gambar 189)
Famili: Verbenaceae

Pokok herba atau pokok renek yang lembut setinggi 1 meter. Batang agak berkayu sedikit, licin dan batang yang muda bersegi-segi. Daun mudah, elips hingga oblong-ovat, 3-10 cm panjang, dan 2-5 cm lebar. Tepi daunnya bergerigi dan daunnya beraroma sedikit jika diramas. Infloresen terminal, spika 10-30 cm panjang. Bunga halus dan banyak, bersesak pada spika dan berwarna biru.

Negara asal: Selatan Amerika dan diperkenalkan ke Malaysia dalam kurun yang kelapan belas.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda tumbuhan ini merupakan sayuran penyedap rasa dan sering digunakan sebagai ramuan dalam masakan ikan atau telur dadar. Herba ini juga digunakan sebagai ubat antiperiodik, malaria dan poltis untuk ulser.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam dan sering ditemui tumbuh liar di hutan-hutan sekunder dan di tempat-tempat yang terbiar. Burung ialah penyebar utama herba ini.

Selasih Putih

Ocimum americanum L. (Gambar 190)
Sinonim: *Ocimum canum* Sims
Famili: Labiatae
Nama Lain: Kemangi
Hoary basil

Herba saka setinggi 0.3-1 meter. Batang dan dahannya berwarna hijau kekuningan. Daunnya lanseolat atau elips, 2-5 cm panjang dan 1-2.5 cm lebar. Infloresen

terminal dengan tangkai bunganya sepanjang 10-15 cm, dan bunga-bunganya tumbuh sepusar dan distik. Bunganya kecil berwarna kehijauan. Biji-bijinya pula halus, dan berwarna hitam. Kesemua bahagian herba ini, terutamanya daun, beraroma apabila diramas.

Spesies lain yang seakan-akan sama, iaitu *Ocimum basilicum* L. (Gambar 191) selasih, beraroma lebih kuat.

Negara asal: Negara asal herba ini tidak diketahui. Herba ini telah didapati tumbuh liar dan ditanam di sekitar kawasan Afrika Tropika dan Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Kegunaan selasih tidak asing lagi bagi masyarakat Melayu sehingga herba ini dikaitkan dengan "kasih sayang" seperti yang disebut dalam pantun-pantun Melayu. Daunnya yang beraroma merupakan sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional dan moden. Aroma dan rasa daun herba ini dapat merangsang selera. Biji-bijinya mudah kembang di dalam air dan dijadikan ramuan minuman bersirap. Selain itu, selasih juga merupakan ubat yang dapat mengurangkan batuk.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan selasih mengandungi: air 87 g, protein 3.3 g, serat 2.0 g, kalsium 320 mg , ferum 4.5 mg dan vitamin C 27 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Selasih mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji benih ini disemai terlebih dahulu dan selepas 3-4 minggu anak semaian dipindahkan ke batas. Selepas 2-3 bulan tuaian pucuk-pucuk muda boleh dilakukan. Pokok selasih tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang agak subur dan bersaliran baik.

Di kampung-kampung, selasih merupakan tanaman porak dan ditanam di sekitar rumah atau ditanam di dalam pasu.

Selom

Oenanthe javanica (Blume) DC. (Gambar 192)
Famili: Umbelliferae
Nama Lain: Water Dropwort

Herba saka akuatik ini berbatang lembut dan lompong. Daunnya pinat atau tripinat dengan anak daunnya yang oblong atau ovat, bergerigi kasar di tepi daun, 1-7 cm panjang dan 0.5-4 cm lebar, dan berwarna hijau tua. Petiol hampir 12 cm panjang. Infloresen terminal, umbel majmuk berbunga banyak dan berwarna putih. Tangkai bunga hampir 20 cm panjang. Semua bahagian pokok ini beraroma apabila diramas.

Negara asal: Asia Tropika.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini ialah sayuran tradisional dan sering dimakan sebagai ulam. Sebagai ulam, pucuk, daun yang muda dan batang yang masih lembut sering dimakan dengan sambal udang kering atau sambal kelapa. Selom juga dijadikan ramuan nasi ulam, nasi kerabu dan ramuan sambal tempoyak daun kayu.

Selom mengandungi khasiat makan yang baik terutamanya vitamin A. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, selom mengandungi: air 91.6 g, protein 1.1 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 4.4 g, serat 1.0 g, kalsium 138 mg, fosforus 43 mg, ferum 2.3 mg, natrium 32 mg, kalium 266 mg, karotena 3200 µg, vitamin A 533 µg, vitamin B_1 0.1 mg, vitamin B_2 0.31 mg, niasin 0.6 mg dan vitamin C 60.5 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Selom biasa didapati hidup liar di tepi-tepi kolam atau di tempat di mana terdapatnya air yang cetek. Selom boleh juga dibiakkan dengan menanam keratan batang di tempat yang lembab atau berair sedalam 15-25 cm. Tuaian dilakukan dengan mengambil pucuk dan kemudian membiarkannya bertunas semula. Tuaian boleh dilakukan beberapa kali.

Sentang

Azadirachta excelsa (Jack) Jacobs (Gambar 193)
Sinonim: *Melia excelsa* Jack
Famili: Meliaceae
Nama Lain: Kayu Bawang

Pokok yang sederhana besarnya mencapai ketinggian 25-50 meter. Batang hampir lurus, berukuran sehingga 120 cm diameter. Silara terbuka dengan dahan yang kadang-kadang melampai. Daun pinat, 20-60 cm panjang, terdiri daripada 7-11 pasang anak daun berbentuk elips-lanseolat, asimetrik, 4-12 cm panjang, 1.5-3 cm lebar, berwarna kemerahan semasa muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Tirsus bertangkai panjang sehingga 20-45 cm panjang, berbunga banyak, halus, berwarna hijau pucat dan berbau harum. Buah drup, elipsoid, 2.4-3.2 cm panjang, 1.3-1.6 cm lebar, glabrus, berwarna hijau semasa muda dan bertukar kekuningan apabila masak. Biji berbau seperti bawang putih.

Negara asal: Indo-Malaysia dan New Guinea.

Kegunaan dan Khasiat

Sentang ialah sayuran tradisional yang kurang diminati lagi. Pucuk muda dimakan setelah dimasak dan sering juga dijadikan ramuan dalam nasi ulam. Rasanya pahit-pahit lemak. Bijinya yang beraroma seperti bawang putih digunakan sebagai penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional.

Tidak diketahui tentang khasiat makanan pucuk sentang. Tetapi dikatakan pucuknya yang dimakan sebagai ulam dapat digunakan sebagai ubat yang boleh menyembuhkan demam.

Pembiakan dan Penanaman

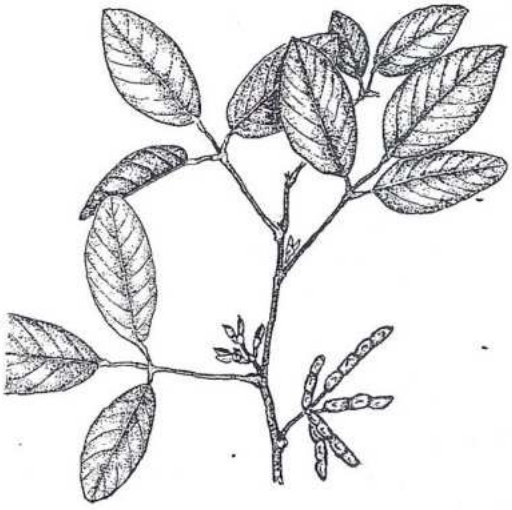
Pokok sentang mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji yang cukup masak disemai terus ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran yang terdiri daripada 7 bahagian tanah hutan, 3 bahagian najis haiwan dan 2 bahagian pasir. Semaian ini hendaklah diletakkan di bawah tempat yang teduh atau rumah tanaman. Setelah cukup besar barulah ditanam ke lapangan.

Pokok ini masih terdapat tumbuh liar dan kini mula ditanam sebagai spesies ladang untuk mendapatkan kayunya. Rupa bentuknya yang menarik juga menjadikan pokok ini mula ditanam sebagai tanaman hiasan dan teduhan.

Serangan

Dendrolobium umbellatum (L.) Benth.
Sinonim: *Desmodium umbellatum* (L.) DC.
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Petai Laut
Lemak Ketam

Pokok kecil atau renek setinggi 3 meter. Daun trifoliat terdiri daripada anak daun yang berbentuk elips, ovat hingga orbikular, 5-17 cm panjang dan 2-8 cm lebar. Infloresen berjambak-jambak pada aksil daun dan bunganya kecil berwarna teh susu. Lenggai nipis, 3-5 cm panjang, 1 cm lebar, beruas-ruas 1-4 dan mengandungi 3-4 biji.



Serangan
(*Dendrolobium umbellatum*)

Negara asal: Malaysia, Indonesia, Kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Daun muda atau pucuknya adalah sayuran tradisional dan penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional. Pucuknya dibuat ulam dan rasanya kelat-kelat lemak. Daun mudanya juga sebagai ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu dan nasi ulam. Daunnya juga dikatakan sebagai ubat dan dimakan selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi-tepi pantai atau di tepi-tepi sungai. Pembiakannya adalah dengan semaian biji benih.

Serai Kayu

Syzygium polyanthum Wight (Walp.) (Gambar 194)
Sinonim: *Eugenia polyantha* Wight
Famili: Myrtaceae
Nama Lain: Salam

Pokok yang sederhana tingginya, kira-kira 20 meter. Batang agak lurus, berdahan banyak, silara hampir silinder semasa muda dan bertukar terbuka apabila matang. Daun elips-lanseolat, tip akuminat, bes akut, berukuran 7-12 cm panjang, 2.5-5 cm lebar, berwarna hijau muda dan bertukar hijau tua apabila matang. Daun ini beraroma apabila diramas. Infloresen berjambak-jambak pada ranting dan bunganya berwarna putih, kira-kira 8-10 mm lebar, kaliks berwarna putih susu dan bertukar merah apabila matang. Buah globos 9-10 mm diameter, berwarna merah tua apabila masak.

Negara asal: Indo-Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok ini merupakan sayuran tradisional yang sering dijadikan ramuan nasi kerabu atau nasi ulam. Daun mudanya juga ialah sayuran penyedap rasa dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu seperti rendang, pindang dan sebagainya. Pucuknya juga dibuat ulam dan dicolek dengan sambal atau budu. Selain sebagai ulam, sayuran ini dikatakan dapat mengurangkan cirit-birit. Buahnya boleh dimakan dan amat digemari oleh kanak-kanak sebagai makanan kudapan.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan pokok ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini tumbuh liar di hutan-hutan. Di kampung-kampung, pokok ini sering juga ditanam di sekitar rumah untuk kegunaan dapur. Pembiakannya boleh dilakukan dengan cara semaian biji benih. Kelawar ialah agen penyebaran biji benih pokok ini.

Serai Makan

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf. (Gambar 195)
Famili: Gramineae
Nama Lain: Lemon Grass

Herba yang tergolong dalam famili rumput ini tumbuh berumpun dan mencapai ketinggian 1.5-2 meter. Pada satu rumpun terdapat banyak batang yang tumbuh daripada rizom di permukaan tanah atas. Batang ini sebenarnya batang-semu yang

terdiri daripada lapisan upih daun yang padat, berwarna putih keunguan atau kemerahan. Daun linear, melampai, 60-120 cm panjang dan 1-1.5 cm lebar, kesat dan berwarna hijau muda kekelabuan sedikit atau glaukus. Batang dan daunnya beraroma lemon. Herba ini jarang-jarang terdapat berbunga di Malaysia.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini, tetapi dipercayai berasal dari Sri Lanka atau Selatan India. Bagaimanapun, herba ini tidak pernah ditemui dalam keadaan liar di negara tersebut.

Kegunaan dan Khasiat

Serai ialah sayuran penyedap rasa dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Pangkal batang-semu yang berwarna putih keunguan atau kemerahan ditumbuk atau dihiris nipis dan menjadi ramuan dalam resipi masakan seperti rendang daging, tom yam, kerabu, asam pedas masak lemak cili padi dan sebagainya. Aroma dan rasanya yang unik dapat menambahkan keenakan masakan dan merangsang selera.

Batang dan daunnya mengandungi minyak dan digunakan dalam perubatan tradisional. Minyak ini dijadikan minyak urut dan dapat mengurangkan sengal-sengal tulang dan melawaskan angin. Minyak serai juga dijadikan ramuan minyak wangi dan kosmetik.

Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan serai mengandungi: air 83 g, protein 0.7 g, lemak 0.7 g, karbohidrat 12.8 g, serat 2.0 g, kalsium 28 mg, fosforus 29 mg, ferum 1.1 mg, natrium 2 mg, kalium 288 mg, vitamin B_1 0.04 mg, vitamini B_2 0.05 mg, niasin 0.4 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok serai mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun. Rumpun yang terdiri daripada 2-3 batang semu berserta rizomnya ditanam terus ke batas. Sebaiknya daun pokok ini dibuang terlebih dahulu sebelum ditanam. Serai mudah hidup tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik.

Sesawi Tanah

Rorippa heterophylla (Bl.) Williams (Gambar 196)
Sinonim: *Rorippa indica* (L.) Hiern.
Nasturtium indicum (L.) DC.
Famili: Cruciferae
Nama Lain: Sesawi Langit

Herba semusim, setinggi 15-50 cm. Batangnya tegak dan kadang-kadang melampai. Daunnya berselang-seli, bergaris bentuk obovat, 1.5-8 cm panjang, 1-2.5 cm lebar, tepi daun bergerigi, bes kadang-kadang berlobus. Petiolnya agak panjang. Daunnya yang di pucuk tidak berlobus tetapi bergerigi halus. Infloresen terminal rasem, 2-10 cm panjang. Bunga kecil berwarna kuning, pedisel 2-8 mm. Buahnya linear

2.5-4 cm panjang, 1.5-2 mm lebar, berbiji banyak dan halus, berwarna perang kekuningan. Daun herba ini beraroma apabila diramas.

Negara asal: Timur Asia, Jepun hingga ke Myanmar.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini ialah sayuran tradisional dan dimakan sebagai ulam atau dimasak mengikut resipi tradisional seperti direbus atau ditumis dengan ikan masin. Sayuran ini juga menjadi sayuran penyedap rasa sup, nasi ulam, nasi kerabu atau masakan ikan dan daging.

Tidak ada penilaian tentang khasiat makanan herba ini. Penggemar-penggemar herba ini menganggap sayuran ini sebagai stimulan dan laksatif. Bijinya dikatakan dapat mengubati asma.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji benihnya. Biji-bijinya digaul dengan pasir dan kemudian ditabur ke atas batas. Sungkupan dengan menggunakan potongan rumput-rumput kering dibuat supaya biji-biji tidak dilarikan oleh air sebelum bercambah.

Herba ini jarang-jarang ditanam dan kadang-kadang didapati tumbuh liar di tempat-tempat yang terbiar. Masyarakat Cina sering menanam herba ini di sekitar rumah.

Setawar

Costus speciosus (Koenig) Smith (Gambar 197)
Famili: Zingiberaceae (Costaceae)

Herba berumpun setinggi 1-3 meter. Batang lembut tetapi liat, lebih-lebih lagi di pangkalnya. Daun oblong akuminat, tumbuh di sekeliling batang, kira-kira 15-30 cm panjang, 3-7 cm lebar, berwarna hijau di permukaan atas daun dan keputihan di permukaan bawah daun. Infloresen terminal, spika tunggal, bergaris bentuk ovoid, 5-8 cm panjang, braktea ovat, berwarna keunguan dan korola berwarna putih. Buah kapsul, ovoid hingga globus, 1.5-2 cm panjang dan berwarna kemerahan.

Negara asal: Malaysia, Indonesia hingga ke Filipina.

Kegunaan dan Khasiat

Umbut setawar merupakan sayuran tradisional dan sering dimasak lemak atau dijadikan ramuan penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional Melayu. Rizom herba ini ialah ubat tradisional dan dikatakan dapat menyembuhkan demam dan sakit sendi tulang. Tidak diketahui tentang khasiat makanan herba ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan herba ini adalah dengan cara belahan rumpun atau dengan cara mengasingkan anak pokok yang boleh didapati daripada rumpunnya. Pokok setawar tidak memerlukan jagaan yang rapi dan boleh hidup dalam sebarang jenis tanah. Bagaimanapun, herba ini memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari.

Herba ini sering juga ditanam sebagai tanaman hiasan dan kini terdapat kultivar yang mempunyai bunga dan daun yang lebih menarik.

Tadah Embun

Polyscias scutellaria (Burm. f.) Fosb. (Gambar 198)
Sinonim: *Nothopanax scuttellarium* (Burm. f.) Merr.
Famili: Araliaceae
Nama Lain: Semangkuk

Pokok renek setinggi 2-3 meter, berbatang lurus dan tidak bercabang kecuali dicantas. Daun mudah berbentuk seperti mangkuk, tepinya bergerigi halus, berukuran 10-15 cm diameter dan berwarna hijau tua. Petiol hampir sama panjang dengan lai daun. Spesies ini jarang-jarang didapati berbunga.

Negara asal: Pokok tadah embun berasal dari Jawa dan tersebar hingga ke kepulauan Pasifik.

Kegunaan dan Khasiat

Tadah embun merupakan sayuran tradisional yang tidak lagi diminati. Pucuk atau daun muda tumbuhan ini dibuat sayur, dicelur sebagai ramuan kerabu, nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu. Rasanya manis tetapi bermusilaj sedikit.

Sayuran ini mengandungi khasiat makanan yang agak tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, tadah embun mengandungi: air 82 g, protein 3.5 g, lemak 0.3 g, karbohidrat 12 g, kalsium 474-540 mg, fosforus 49-82 mg, ferum 4-6 mg, vitamin A 2900-5450 I.U., vitamin B_1 0.06 mg, vitamin C 29-83 mg.

Memakan sayur ini dikatakan dapat menyembuhkan ulser. Daun yang ditumbuk menjadi tarum rambut dan dapat mengawal keguguran rambut.

Pokok ini juga sering ditanam sebagai tanaman pagar dan hiasan.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini mudah dibiakkan dengan cara keratan pucuk berdaun atau keratan batang. Tanaman ini mudah hidup dan tidak memerlukan jagaan yang rapi. Cantasan perlu dilakukan bagi membolehkan pokok ini bercabang banyak untuk menghasilkan pucuk muda.

Tebu Telur

Saccharum edule Hassk. (Gambar 199 & 200)
Famili: Gramineae

Sejenis herba saka berumpun dan beranak-pinak dengan rizom atau stolonnya. Rupanya seakan-akan sama dengan tebu biasa (*Saccharum officinarum* L.) Tetapi batangnya silinder, 2-3 cm diameter, mencapai ketinggian sehingga 3 meter buku ruas buncit sedikit dan berwarna kuning. Daun oblong-linear, 1-2 meter panjang, 2.5-7 cm lebar, dan permukaan atas dan bawah daun berbulu panjang. Keunikan tebu ini ialah infloresennya yang tidak tumbuh sempurna, tertutup dan membesar dan seterusnya mala dalam upih daun di apeks batangnya. Infloresen ini berupa kepala bunga, berukuran 12-20 cm panjang, 2.5-3 cm diameter. Bunganya bersesak-sesak pada kepala bunga, rupanya seperti telur ikan dan berwarna putih. Tebu ini juga tidak manis seperti tebu biasa.

Negara asal: Negara asal tebu telur tidak diketahui. Penemuannya sebagai varieti atau kultivar yang sering ditanam di Indonesia dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Infloresen atau bunga tebu telur ialah sayuran tradisional yang semakin dilupakan. Infloresen yang masih muda dimakan sebagai ulam, dimasak lemak atau ramuan dalam sup sayur campuran.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan sayuran ini. Dalam 100 g bahagian yang boleh dimakan mengandungi: air 89 g, protein 3.8-4.1 g, karbohidrat 6.9-7.6 g, serat 0.7 g, kalsium 10 mg, ferum 0.4 mg dan vitamin C 21 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakannya ialah dengan cara keratan batang atau keratan pucuk. Penanamannya sama seperti menanam tebu biasa. Tanah yang sesuai ialah tanah yang subur dan lembab sedikit seperti di sekitar tanah sawah padi. Penghasilan bunga kira-kira 6-8 bulan selepas ditanam. Pekebun-pekebun hendaklah menuai bunganya semasa muda yang sentiasa tertutup di dalam upih daun di apeks batangnya. Bunganya yang sudah tua tidak boleh dimakan.

Temu Kunci

Boesenbergia rotunda (L.) Mansf. (Gambar 201, 202 & 203)
Sinonim: *Gastrochilus panduratum* Ridl.
Famili: Zingiberaceae

Herba berizom dan berumpun setinggi 1.5 meter. Pada satu rumpun terdapat 3-5 lain daun yang berbentuk elips-lanseolat, 8-25 cm panjang, 5-9 cm lebar dan petiolnya 10-12 cm panjang. Infloresen spika, 5 cm panjang dan bunga berwarna putih atau merah jambu. Semua bahagian herba ini, terutama rizomnya beraroma.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom dan rizom sisi sering dimakan sebagai ulam dan sebagai penyedap rasa dalam banyak resipi masakan tradisional Melayu. Pucuk atau daun muda juga dibuat ulam.

Memakan herba ini dikatakan juga sebagai ubat yang dapat mengurangkan sakit perut bagi wanita yang baru bersalin. Rizom yang ditumbuk dijadikan losyen selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Temu kunci dibiakkan dengan cara belahan rumpun atau mengambil anak yang sering tumbuh di pangkalnya. Herba ini memerlukan tanah yang subur dan sedikit lindungan cahaya matahari.

Temu kunci ialah tanaman ubat dan sering ditanam di sekitar rumah, seperti juga kunyit, halia, jerangau dan lain-lain.

Temu Kuning

Curcuma zedoaria (Christmann) Roscoe (Gambar 204 & 205)
Famili: Zingiberaceae

Herba saka berizom dan berumpun setinggi 1 meter atau lebih. Daun elips-oblong atau oblong-lanseolat, berukuran 24-75 cm panjang, 6-15 cm lebar, berwarna hijau kehitaman dan terdapat warna perang keunguan di tengah permukaan atas daun. Infloresen berupa spika, tumbuh daripada rizom dengan pedunkel sepanjang 10-20 cm. Spika bergaris bentuk silinder, 10-15 cm panjang dan 5-8 cm lebar. Braktea berbentuk ovat hingga obovat, berwarna hijau dan melindungi beberapa bunga yang berukuran 3-4 cm panjang, korolanya berwarna putih, tip berlobus dua dan berwarna kuning. Kulit rizom berwarna kuning kemerahan, isi kuning keputihan hingga kuning limau dan beraroma sedap.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini tetapi dipercayai berasal dari timur laut India. Herba ini banyak ditanam di Asia Tenggara dan China.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom yang masih muda, pucuk atau daun muda sering dibuat ulam. Bunganya, terutama brakteanya juga dibuat ulam atau dijadikan penyedap rasa dalam kerabu atau sayur campuran. Rizomnya yang tua digunakan sebagai stimulan, karminatif dan depuratif. Air rebusan rizomnya dapat mengurangkan sakit perut, ulser atau luka.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan herba ini.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun daripada pokok yang tua. Belahan rumpun boleh ditanam terus ke tanah. Rizomnya yang tua boleh juga ditanam terus ke tanah.

Herba ini mudah hidup tetapi memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Herba ini juga memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari.

Di kampung-kampung, herba ini menjadi tanaman porak dan ditanam di sekitar rumah untuk kegunaan dapur dan ubat.

Temu Lawak

Curcuma xanthorrhiza Roxb. (Gambar 206 & 207)
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Temu Lawas
Temu Raya

Herba saka berizom dan berumpun mencapai setinggi 2 meter. Daun berbentuk elips-oblong dan oblong-lanseolat berukuran 25-90 cm panjang, 8-18 cm lebar, berwarna hijau tua dan mempunyai berwarna perang di tengah permukaan atas daun. Infloresen berpedunkel tumbuh daripada rizom setinggi 10-25 cm. Spika dalam garis bentuk silinder, kira-kira 10-25 cm panjang, 5-10 cm lebar dan kira 15-30 braktea tersusun pada spika dan braktea itu satu melindungi bunganya. Korolanya berwarna kemerahan, labelum kekuningan, staminod dan stilnya berwarna putih. Kulit rizom berwarna kekuningan atau perang kemerahan semasa muda dan bertukar kekelabuan apabila tua. Isi berwarna kekuningan atau kemerahan apabila cukup tua.

Negara asal: Indonesia. Herba ini masih lagi terdapat tumbuh liar di Ambon, Bali dan Jawa. Herba ini juga kini ditanam di Thailand dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom atau pucuk muda sering dibuat ulam. Brakteanya juga dibuat ulam atau dicelur dan menjadi penyedap rasa dalam sayur kerabu. Air rebusan rizom dikatakan dapat mengurangkan demam, ketakcernaan, sakit sendi tulang dan juga sebagai tonik yang diminum selepas bersalin.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun yang diambil daripada rumpun yang tua. Belahan ini boleh ditanam terus ke tanah. Rizomnya yang cukup tua boleh juga disemai atau ditanam terus ke tanah. Herba ini memerlukan tanah yang subur dan bersaliran baik. Selain itu, herba ini memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari seperti di bawah-bawah pokok.

Herba ini sering ditanam di kampung-kampung sebagai tanaman porak untuk kegunaan dapur dan ubat.

Temu Pauh

Curcuma mangga Val. & Zyp. (Gambar 208 & 209)
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Temu Lalab

Herba saka berizom dan berumpun setinggi 50-150 cm. Daun oblong-lanseolat, 15-50 cm panjang dan 5-15 cm lebar, berwarna hijau muda semasa muda dan bertukar hijau tua apabila tua. Infloresen berbatang tegak, tumbuh daripada rizom dan spika bergaris bentuk silinder, 10-15 cm panjang, 3-8 cm lebar, braktea putih keunguan, bunga putih dan bibir berwarna kuning pada tengah lobusnya. Rizom berwarna kuning pucat dan beraroma seperti mangga muda.

Negara asal: Tidak diketahui negara asal herba ini. Herba ini banyak ditanam di Indonesia, Malaysia dan Thailand.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom yang masih muda dan pucuk atau daun muda biasanya dibuat ulam. Bunga, terutama brakteanya dibuat ulam atau dijadikan sebagai ramuan penyedap rasa dalam kerabu. Temu ini juga dianggap sebagai ubat yang dapat menyembuhkan demam.

Tidak banyak diketahui tentang khasiat makanan herba ini.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini mudah dibiakkan dengan cara belahan rumpun berserta rizomnya daripada rumpun yang tua. Rizom yang cukup tua boleh ditanam terus ke tanah. Herba ini memerlukan tanah yang agak subur dan mengandungi kompos secukupnya. Keadaan tanah perlu bersaliran baik dan sentiasa berkeadaan lembab. Herba ini juga memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Di kampung-kampung, herba ini sering ditanam sebagai tanaman porak di sekitar rumah.

Tepus Halia

Zingiber spectabile Griff. (Gambar 210)
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Tepus Tanah

Herba ini adalah herba yang besar yang tergulung dalam kumpulan halia. Rumpunnya agak padat dan tingginya 2-3 meter. Batang semunya berukuran 2.5 cm diameter, tumbuh tegak dan hujungnya melengkung sedikit. Daunnya berbentuk elips-oblong, tipnya tajam, besnya bundar, berukuran 30-35 cm panjang, 4-10 cm lebar, berpetiol pendek dan berwarna hijau muda. Infloresennya spika dan pedunkelnya tumbuh daripada rizomnya, kira-kira 30 cm panjang. Spikanya berbentuk silinder, berukuran 30 cm panjang dan 8 cm diameter. Brakteanya berwarna kuning dan bertukar merah apabila matang. Bibirnya berwarna ungu kehitaman dan bertompok kuning.

Negara asal: Malaysia dan Indonesia.

Kegunaan dan Khasiat

Rizom tepus halia ialah sayuran penyedap rasa dalam berbagai-bagai resipi masakan tradisional. Bagaimanapun, sejak terdapatnya halia (*Zingiber officinale)*, rizom tepus halia ini tidak begitu digunakan lagi.

Rizom herba ini biasanya digunakan untuk menghilangkan rasa hanyir ikan. Rizomnya ditumbuk dan lumurkan kepada ikan sebelum dimasak. Selain dapat menghilangkan rasa hanyir, aroma dan rasa rizomnya dapat merangsang selera. Ada catatan menyatakan pemerapan ikan dengan rizom herba ini dikatakan sebagai pengawet ikan atau daging supaya tidak cepat busuk.

Rizom herba ini juga digunakan sebagai ramuan dalam resipi masakan tradisional Melayu seperti rendang atau sambal. Selain rasa dan aromanya, masakan itu dapat disimpan agak lama.

Pembiakan dan Penanaman

Pembiakan tepus halia adalah dengan cara belahan rumpun atau menanam rizomnya. Belahan rumpun atau rizomnya ditanam tanah terus ke tanah. Herba ini memerlukan tanah yang lembab sedikit tetapi tidak bertakung air. Herba ini memerlukan lindungan cahaya matahari seperti di bawah pokok.

Herba ini jarang-jarang ditanam dan biasanya didapati tumbuh liar di hutan-hutan. Di kampung-kampung, kadang-kadang terdapat juga tepus halia ditanam. Tepus halia juga ditanam sebagai tanaman hiasan kerana keindahan dan keunikan bunganya.

Tepus Kesin

Elettariopsis curtisii Baker (Gambar 211 & 212)
Famili: Zingiberaceae
Nama Lain: Pijat-pijat

Herba berizom runcing dan merayap hampir di permukaan atas tanah. 2-5 daun tumbuh tegak menjadi satu rumpun, dan seterusnya beberapa rumpun tumbuh sepanjang rizom daripada stok akarnya. Daun bentuk lanseolat, meruncing ke bes dan hujung , berukuran 15-25 cm panjang, 5-7 cm lebar. Petiol 12-17 cm panjang. Bunga berwarna putih dan kekuningan di mulutnya. Daun herba ini berbau pijat-pijat apabila diramas.

Negara asal: Indonesia dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Daun herba ini ialah sayuran penyedap rasa dan digunakan dalam berbagai-bagai resipi masakan ikan, sambal dan resipi masakan tradisional Melayu yang digemari. Daunnya menjadi ramuan dalam nasi ulam, sebagai pembalut ikan bakar dan pais. Walaupun herba ini berbau pijat-pijat tetapi rasanya dapat merangsangkan selera.

Tidak diketahui khasiat makanan herba ini tetapi amalan memakan sayuran ini dikaitkan dengan ubat ibu bersalin. Daun herba ini dijadikan pembalut tungku untuk memanaskan badan dan ramuan mandian semasa ibu dalam pantang.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini dibiakkan dengan cara belahan rumpun atau rizom yang bertunas. Rumpun atau rizom ini ditanam terus ke petak batas. Tanah perlu berkeadaan lembab sedikit dan mengandungi kompos secukupnya. Herba ini memerlukan lindungan cahaya matahari seperti di bawah-bawah pokok. Herba ini juga boleh ditanam dalam pasu yang telah diisi dengan tanah hutan atau tanah campuran, yang terdiri daripada 5 bahagian tanah atas, 3 bahagian kompos atau najis haiwan dan 2 bahagian pasir. Pokok ini tidak memerlukan jagaan yang rapi kecuali daun-daun kering perlu dibersihkan dan siraman air secukupnya.

Terung

Solanum melongena L. (Gambar 213, 214, & 215)
Famili: Solanaceae
Nama Lain: Brinjal

Herba saka atau pokok renek yang kebiasaannya ditanam sebagai tanaman semusim. Pokok ini sangat polimorf atau rupa bentuknya berubah-ubah dan sukar ditentukan. Kebanyakannya mempunyai ketinggian 0.5-1.5 meter, batang berkayu sedikit, berdahan banyak dan bercabang-cabang. Batang dan dahan kadang-kadang berduri dan ada pula yang licin sahaja. Daun tunggal, berselang seli dan berbagai-bagai bentuk dan saiz. Kebanyakannya berbentuk ovat atau ovat-oblong, berukuran 3-25 cm panjang, 2-15 cm lebar, hujung akut atau obtus, bes kordat atau ada juga yang berlobus dan tidak sama saiz segmennya. Daun ini kebanyakannya kesat atau berbulu halus, berwarna hijau tua atau hijau kekelabuan. Petiol berukuran 2-10 cm. Bunga tunggal atau kadang-kadang terdapat 2-5 kuntum pada satu jambak. Bunga ini hermafrodit, berukuran 2-3 cm diameter, berwarna keunguan, putih atau kebiruan. Buahnya berbagai-bagai bentuk dan saiz. Kebanyakannya berbentuk oblong, silinder, obovat atau globos serta berwarna keunguan, hijau, putih, dan bertukar menjadi kuning dan keperangan apabila masak. Isinya berwarna putih dan berbiji banyak. Biji ini kecil berwarna kekuningan.

Kebanyakan kultivar terung telah ditanam secara komersial tetapi terdapat juga kultivar yang tidak lagi ditanam atau ditanam di sekitar rumah sebagai keperluan dapur.

Negara asal: Pokok terung berasal dari kawasan Indo-Myanmar dan mula-mula ditanam di India. Di Malaysia, terung yang terdiri daripada kultivar yang terbaik ditanam secara komersial.

Kegunaan dan Khasiat

Buah terung tidak asing lagi bagi masyarakat Melayu. Buahnya yang muda atau hampir masak dimasak kari, lemak, digoreng, dipanggang atau dibuat pajri. Kultivar yang nadir seperti terung telunjuk amat digemari. Terung ini biasanya direbus manis dengan sayuran tradisional lain dan menjadi pembuka selera.

Terung juga dikatakan sebagai ubat, terutamanya kultivar yang nadir. Buahnya dikatakan dapat mengurangkan batuk dan mengurangkan rasa sakit. Air rebusan akar dikatakan sebagai stimulan dan mengurangkan sakit asma.

Kandungan khasiat makanan dalam tiap-tiap 100g buah, bahagian yang boleh dimakan terung mengandungi: air 91.2 g, protein 1.7 g, lemak 0.1 g, karbohidraf 5.6 g, serat 1.0 g kalsium 25 mg, fosforus 20 mg, ferum 0.6 mg, karotena 90 µg, vitamin A 15 µg, vitamin B_1 0.07 mg, vitamin B_2 0.05 mg, niasin 0.7 mg dan vitamin C18.4 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok terung mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Bagi kultivar terung yang ditanam secara komersial terdapat benih-benih yang terpilih yang diimport dan dijual di pasar-pasar. Bagi terung daripada kultivar yang nadir, biji benih boleh diambil daripada buah yang cukup masak. Biji-biji ini dikeringkan di tempat yang teduh dan kemudian disemaikan ke atas tanah campuran yang terdiri daripada tanah bakar dan pasir pada nisbah 2:1. Setelah cukup subur, kira-kira setinggi 10-15 cm anak- anak semaian ini dipindahkan ke ladang.

Pokok terung memerlukan tanah yang subur, bersaliran baik dan penjagaan yang rapi. Kultivar yang nadir tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang subur. Di kampung-kampung, terung ini ditanam di sekitar kawasan rumah dan biasanya ditanam di tempat yang telah dibakar tanahnya.

Terung Asam

Solanum Lasiocarpum Dun (Gambar 216)
Sinonim: Solanum ferox L.
Famili: Solanceae
Nama Lain: Terung Bulu.

Pokok renek setinggi 60-90 cm. Batangnya agak besar dan tidak bercabang banyak. Daun bergaris bentuk ovat, berlobus yang tidak ketentuan bentuknya, 10-40 cm panjang dan 5-30 cm lebar. Petiol 5-16 cm panjang. Batang, dahan dan urat-urat di atas permukaan daun berduri tajam. Bunga berwarna putih atau keunguan. Buah berbulu halus, globos, 1.5-3 cm diameter, berwarna hijau, bertukar kuning apabila masak dan berbiji banyak.

Negara asal: India dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Buah terung ini ialah sayuran penyedap rasa dan sering digunakan dalam resipi masakan tradisional seperti masak lemak ikan darat, kari atau resipi tradisional lain yang digemari. Rasa masam terung ini bukan sahaja dapat membuka selera tetapi dapat menghilangkan rasa hanyir ikan. Terung ini juga sering dijadikan ramuan sambal dan sos untuk makanan laut.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok terung ini jarang-jarang ditanam dan dianggap sebagai tanaman nadir. Pembiakan boleh dilakukan dengan cara semaian biji benihnya. Biji yang cukup masak boleh disemai dan cara penanamannya agak sama juga dengan spesies terung yang lain.

Terung Daun

Solanum macrocarpon L. (Gambar 217)
Famili: Solanaceae
Nama Lain: Terung Santan
Terung Kelambur
African Egg Plant

Herba atau renek yang lembut setinggi 1-1.5 meter. Rupanya seakan-akan terung biasa (*Solanum melongena* L.) Batangnya berwarna keunguan dan berkayu sedikit di pangkalnya. Daun mudah, oblong-lanseolat, berlobus dan tepi daun undulat, 10-30 cm panjang, 4-15 cm lebar, berwarna hijau tua. Petiol 1-3 cm panjang, bersayap sedikit dan berwarna keunguan. Infloresen terdiri daripada 2-7 kuntum bunga, tiap-tiap satu berukuran 2-3 cm diameter dan berwarna keunguan. Buah globus- pipis, bertangkai sepanjang 2-3 cm , berukuran 5-6 cm panjang dan 6-7 cm lebar, berwarna kuning limau apabila masak.

Negara asal: Afrika Tropika. Ada catatan menyatakan terung daun ini telah diperkenalkan ke Semenanjung Malaysia dari kepulauan Seychelles oleh orang yang balik semasa Sultan Abdullah, iaitu Sultan Perak yang dibuang ke kepulauan tersebut. Terung ini mungkin mula ditanam di Lambur, Perak. Oleh sebab itu terung ini dipanggil terung kelambur.

Kegunaan dan Khasiat

Terung daun ialah spesies terung yang bukan buahnya sahaja menjadi sayur, tetapi daun mudanya juga dibuat ulam, atau dimasak lemak, kari dan resipi lain masakan tradisional yang digemari.

Tidak banyak yang ketahui tentang khasiat terung ini. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian buah yang boleh dimakan mengandungi: air 89 g, protein 1.4 g, karbohidrat 8 g, lemak 1 g, kalsium 13 mg. Daunnya pula mengandungi: air 80 g, protein 8.6 g, karbohidrat 6 g, lemak 1 g, kalsium 391 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Terung daun jarang-jarang ditemui dan hampir dilupakan. Bagaimanapun, kadang-kadang terdapat juga terung ini ditanam di kampung-kampung.

Pembiakannya adalah dengan cara semaian biji. Percambahannya mengambil masa 1-2 minggu. Penanamannya hampir sama dengan terung lain. Bagaimanapun, terung ini memerlukan tanah yang subur, dan bersaliran baik. Terung ini baik hidupnya jika ditanam campur dengan sayuran lain. Pembajaan adalah dengan baja najis haiwan, kompos, air basuhan ikan, abu kayu dan sisa-sisa buangan dapur.

Terung Pipit

Solanum torvum Swartz. (Gambar 218)
Famili: Solanaceae
Nama Lain: Terung Rembang
Terung Manggul
Devil's Fig

Pokok renek yang tumbuh rembang mencapai ketinggian 2-3 meter. Batangnya berkayu liat, berdahan banyak dan berduri tajam. Daun mudah, kadang-kadang terdapat juga berpasangan, bergaris bentuk ovat, tepi berlobus 5-7, berduri pada urat tengah, kesat, berwarna hijau tua kekelabuan, 7-20 cm panjang dan 4-18 cm lebar. Petiol kira-kira 1.5-5 cm panjang. Infloresen berjambak terminal atau aksil daun dengan pedunkel 1-2 cm panjang. Bunga hermafrodit, 1.5-2 cm diameter dan berwarna putih. Buah beri, globos, 1-1.5 cm diameter, berwarna hijau tua, bertukar kuning dan hitam apabila masak. Buah ini berbiji banyak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Buah terung pipit ialah sayuran tradisional yang sangat digemari. Biasanya terung ini dimasak manis bersama-sama dengan sayuran tradisional lain dan dicolek dengan sambal belacan. Terung ini sering juga dimasak kari atau ditumis.

Sayuran ini mengandungi khasiat yang tinggi, terutamanya vitamin C. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, terung ini mengandungi: air 89 g, protein 2 g, lemak 0.1 g, karbohidrat 8 g, kalsium 50 mg, fosforus 30mg, ferum 2 mg, vitamin A 750 I.U., vitamin B_1 0.08 mg dan vitamin C 80 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok terung pipit jarang-jarang ditanam tetapi tumbuh liar, terutamanya di tempat-tempat atau ladang-ladang yang baru dibuka. Burung pipit atau kelawar mungkin menjadi agen penyebaran terung ini.

Terung ini mudah dibiakkan dengan menggunakan biji benihnya. Biji benih tersebut boleh didapati daripada buah yang cukup masak. Biji ini disemai terlebih dahulu dalam tanah campuran yang terdiri daripada tanah hutan 2 bahagian dan 1

bahagian tanah pasir. Anak-anak semaian setinggi 6-8 cm boleh dipindahkan ke batas. Terung ini tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan cantasan bagi mengekalkan bentuknya dan menggalakkan pertumbuhan dahan lateral, seterusnya bunga dan buah yang lebat.

Terung Ranti

Solanum americanum Miller (Gambar 219)
Sinonim: *Solanum nigrum* L.
Solanum nodiflorum Jacq.
Famili: Solanceae
Nama Lain: Terung Perat
Glossy Nightshade

Terung ranti merupakan herba saka yang ditanam secara tanaman semusim. Batangnya lembut, bersegi, licin, bercabang banyak, merimbun dan mencapai ketinggian 60-90 cm. Daunnya berbagai-bagai saiz dan bentuk. Kebanyakannya berbentuk ovat-lanseolat, tepi daun bergerigi kasar, 3-6 cm panjang dan 2-4 cm lebar, berwarna hijau muda. Infloresen berjambak pada batang atau ranting di pucuk. Pada satu jambak terdapat banyak bunga yang kecil, 3-4 mm diameter, berwarna putih. Buah beri, globos, 0.5 cm diameter, berwarna hijau semasa muda dan bertukar hitam keunguan apabila masak. Buah ini berjus hitam keunguan, berbiji banyak dan halus.

Negara asal: Terung ranti dipercayai berasal dari Selatan Amerika dan kini tersebar hingga ke Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda terung ranti telah lama dikenali sebagai sayuran. Sayur ini biasanya dimasak lemak dengan santan kelapa atau ditumis. Pucuknya dicelur dan dijadikan ramuan kerabu. Rasanya pahit sedikit dan tidak digemari oleh setengah-setengah orang, terutamanya kanak-kanak.

Sayur yang dimakan ini dianggap sebagai ubat. Buahnya dikatakan mengandungi racun tetapi ada catatan yang menyatakannya berfungsi sebagai laksatif dan diuretik. Ada juga pendapat yang menyatakan buahnya sebagai afrodisiak.

Sayur ini mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan terung ranti mengandungi: air 85 g, protein 4.7 g, lemak 0.5 g, karbohidrat 8.1g, kalsium 210 mg, ferum 6.1 mg, karotena 1.9 mg, vitamin B_1 0.14 mg dan vitamin C 40 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Terung ranti mudah dibiakkan dengan cara biji benih. Biji benihnya boleh dipungut daripada buah yang cukup masak dan dikeringkan ditempat yang teduh. Biji-biji ini kemudian ditabur terus ke batas. Sebaiknya, biji-biji ini digaul dalam pasir yang kering terlebih dahulu sebelum ditabur. Selepas 5-6 minggu sayur ini boleh dituai.

Terung ranti boleh juga dibiakkan dengan cara keratan batang atau keratan pucuk berdaun. Keratan ini boleh ditanam terus ke batas atau disemai terlebih dahulu ke dalam pasir. Setelah berakar dipindahkan ke batas.

Herba ini sering juga didapati tumbuh liar, terutamanya di kawasan tanah bergambut yang baru dibuka. Kemungkinan burung menjadi agen penyebar tumbuhan ini.

Timba Tasik

Clerodendrum serratum (L.) Moon (Gambar 220)
Famili: Verbenaceae
Nama Lain: Lampin Budak

Pokok renek atau pokok kecil ini boleh mencapai ketinggian 3 meter. Batang bersegi, berwarna kelabu kemerahan atau kehijauan, berdahan banyak dan rimbun. Daun mudah, bermembran, obovat-lanseolat, runcing ke bes dan tepi daun bergerigi kasar, 10-30 cm panjang, 4-8 cm lebar, berwarna hijau keunguan atau keperangan semasa muda dan bertukar hijau kekelabuan apabila matang. Infloresen terminal dengan bulir yang tegak, sepanjang 15-30 cm, dan berbunga banyak. Bunga berwarna putih kehijauan dan kebiruan. Buah drup, 5-10 mm diameter, berwarna hijau dan bertukar hitam apabila masak.

Negara asal: Indonesia dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda pokok renek ini ialah sayuran tradisional, dimakan sebagai ulam atau sebagai ramuan dalam nasi ulam atau sambal tempoyak daun kayu. Pucuknya juga digunakan sebagai penyedap rasa dalam resipi masakan tradisional dan rasanya pahit lemak.

Pokok renek ini juga dikaitkan dengan ubat tradisional. Ibu yang hendak bersalin memakan pucuk dan bunga pokok renek ini dan dikatakan dapat memudahkan kelahiran bayi. Daunnya menjadi ramuan dalam mandi selepas bersalin, dan juga sebagai pembalut tungku untuk memanas badan semasa dalam pantang. Selain itu, daunnya juga digunakan sebagai poltis bagi mengurangkan demam dan sakit kepala.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan pucuk pokok renek ini.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini jarang-jarang ditanam dan sering didapati tumbuh liar di pinggir hutan. Burung adalah agen penyebaran biji pokok renek ini. Di kampung-kampung, kadang kala pokok renek ini ditanam di sekitar rumah untuk tujuan perubatan atau sayuran.

Pembiakannya adalah dengan cara keratan berkayu keras. Permulaan hidupnya, pokok renek ini memerlukan sedikit lindungan cahaya matahari. Cantasan perlu dilakukan bagi mendapat pucukan yang segar. Bijinya juga boleh disemai dan mudah hidup.

Timun

Cucumis sativus L. (Gambar 221)
Famili: Cucurbitaceae
Nama Lain: Mentimun
Cucumber

Herba monoesius ini memanjat dengan menggunakan sulur paut dan dapat menjalar sepanjang 3-5 meter. Batang bersegi 3-4, kesat dan tidak bercabang banyak. Daun bergaris bentuk ovat, berlobus 3-7, bes kordat, 7-20 cm panjang dan 7-15 cm lebar, berwarna hijau atau hijau kekelabuan. Bunga jantan tumbuh pada pedisel sepanjang 1-2 cm dan biasanya terdapat 2-3 kuntum bunga yang berwarna kuning. Bunga betina tunggal, tumbuh pada pedisel yang pendek. Pedisel ini membesar dan memanjang mengikut pembesaran buah. Buah tergantung, berbentuk silinder-oblong, berbagai-bagai saiz dan bentuk, berwarna hijau muda dan bertukar menjadi perang apabila masak. Isinya putih dan bertukar kekuningan apabila masak. Bijinya banyak, ovat-oblong, nipis, berwarna putih dan bertukar perang apabila masak.

Negara asal: Pokok timun ialah kultigen dan sukar untuk menentukan negara asalnya. Bagaimanapun, utara India dikatakan kemungkinan negara asal tanaman ini.

Kegunaan dan Khasiat

Timun ialah sayuran buah yang sering dimakan sebagai ulam atau sebagai ramuan dalam resipi nasi ulam, nasi kerabu, laksa dan lain-lain. Timun yang masak boleh dijadikan sayur dalam gulai ikan bagi masakan tempoyak, taucu, tumis, asam pedas dan sebagainya.

Pucuk dan daun muda timun ialah sayuran tradisional dan biasanya dimasak lemak atau dibuat sayur manis.

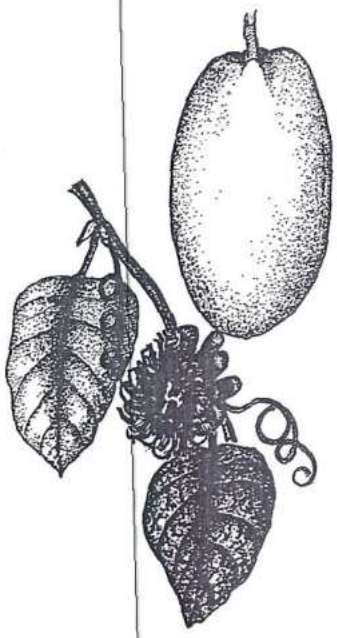
Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, timun mengandungi: air 95 g, protein 0.5 g, karbohidrat 3.4 g, lemak 0.0 g, kalsium 14 mg, fosforus 21 mg, ferum 0.2 mg, natrium 13 mg, kalium 76 mg, vitamin A 45 I.U., vitamin B_1 0.03 mg, B_2 0.06 mg, niasin 0.1 mg, vitamin C 9.7 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Timun dibiakkan dengan cara biji benih dan ditanam terus ke batas. Jarak tanaman kira-kira 30-40 cm antara pokok dan 1-2 meter antara barisan. Batasnya perlu subur dan mengandungi najis haiwan atau kompos secukupnya. Timun memerlukan junjung bagi membolehkan ia memanjat. Selepas 40-45 hari, pokok timun akan mula mengeluarkan bunga jantan dan selepas itu diikuti oleh bunga betina. Timun memerlukan penjagaan yang rapi, terutama siraman air yang cukup dan tanah yang sentiasa berkeadaan lembab.

Timun Belanda

Passiflora quadrangularis L. (Gambar 222)
Famili: Passifloraceae
Nama Lain: Giant granadilla



Timun belanda
(*Passiflora quadrangularis*)

Herba saka yang memanjat dengan sulur paut sehingga 30-50 meter. Batang bersegi empat dan liat. Daun ovat-elips, 10-25 cm panjang, 8-18 cm lebar, berwarna hijau muda semasa muda dan bertukar hijau kehitaman apabila matang. Sulur paut tunggal, tumbuh pada buku ruas berhadapan dengan daun. Bunga tunggal, 5-7 cm diameter, petal lima, linear-oblong atau elips, berwarna ungu kemerahan, korona kekuningan dan berjalur putih. Bunga ini biasanya tumbuh pada aksil daun di pucuk. Buah ovoid-oblong, 12-30 cm panjang, 10-15 cm lebar, berwarna putih kehijauan semasa muda dan bertukar kuning pucat apabila masak. Isi tebal sehingga 4 cm. Biji banyak, tersusun rapi dalam rongga buah. Aril berjus dan rasanya masam-masam manis.

Negara asal: Selatan Amerika. Timun ini telah diperkenalkan ke Malaysia dalam kurun kelapan belas.

Kegunaan dan Khasiat

Isi buah timun belanda yang hampir masak sering dimasak seperti timun lain. Biasanya timun ini menjadi ramuan dalam resipi masakan tempoyak ikan darat, masak taucu, asam pedas dan resipi tradisional yang digemari. Jus aril biji timun ini boleh dibuat minuman dan rasanya masam-masam manis.

Isi timun ini mengandungi khasiat makanan yang sederhana. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan timun ini mengandungi: air 88 g, protein 0.9 g, lemak 0.2 g, karbohidrat 10.1 g, kalsium 10 mg, fosforus 22 mg, ferum 0.6 mg, vitamin A 70 I.U., niasin 2.7 mg dan vitamin C 20 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Timun belanda mudah dibiakkan dengan cara semaian biji benih. Biji daripada buah yang cukup masak disemai ke dalam karung plastik yang diisi dengan tanah campuran tanah bakar dan pasir dalam nisbah 2:1. Biasanya 2-3 biji ditanam dan setelah bercambah hanya satu pokok yang subur sahaja dipilih dan yang lainnya dibuangkan. Anak semaian setinggi 15-30 cm boleh ditanam ke lapangan.

Timun belanda boleh juga dibiakkan dengan cara keratan batang. Keratan sepanjang 15-18 cm disemai ke dalam pasu.

Biasanya timun ini ditanam dan dibiarkan memanjat pagar, para-para yang kuat atau pada pokok yang besar. Timun ini berbuah selepas 9-12 bulan.

Timun Dendang

Passiflora foetida L. (Gambar 223)
Famili: Passifloraceae
Nama Lain: Timun Padang
Serajut

Herba memanjat dengan sulur paut sehingga 3-4 cm panjang. Daun mudah, berlobus tiga, 6-10 cm panjang, 4-8 cm lebar, petiol 2-5 cm panjang dan berbulu halus. Sulur paut tunggal, tumbuh berhampiran dengan aksil daun. Bunga tunggal, tumbuh pada aksil daun, 3.5 cm diameter, berwarna putih dan dilindungi oleh kaliks yang berupa rambut dan melekit-lekit. Buah globos, 2 cm diameter, dilindungi oleh kaliks yang berupa rambut, berwarna hijau dan bertukar kuning apabila masak. Bijinya banyak, diselaputi oleh pulpa yang jernih dan rasanya manis.

Negara asal: Amerika Tropika. Diperkenalkan ke Malaysia dalam tahun 1841 dan 1907 untuk digunakan bagi mengawal pertumbuhan lalang. Kini tumbuhan ini menjadi liar. Burung adalah agen penyebaran biji benih herba ini.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk dan buah muda herba ini adalah sayuran tradisional dan sering dicelur atau dimasak sebagai sayuran, atau menjadi ramuan dalam sambal tempoyak daun kayu. Buah yang masak digemari oleh kanak-kanak.

Sayuran ini dikatakan mengandungi racun. Sebelum memakannya hendaklah dicelur atau direbus terlebih dahulu. Herba ini juga dikatakan sebagai ubat untuk menghilangkan gatal-gatal kulit.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini tidak ditanam tetapi tumbuh liar di tepi hutan atau di tempat terbiar.

Tunjuk Langit

Helminthostachys zeylanica (L.) Hook. (Gambar 224)
Famili: Ophioglossaceae

Herba ini tergolong dalam tumbuhan paku pakis. Tingginya kira-kira 20-40 cm. Paku pakis yang unik ini mempunyai rizom dalam tanah dan mengeluarkan fron 1-2 batang sahaja dan diikuti dengan yang lain apabila fron yang ada itu kering. Daunnya yang majmuk, terdiri daripada tiga segmen daun yang berlobus.

Negara asal: Himalaya, Asia Tenggara hingga ke Australia. Di Malaysia, herba ini tumbuh liar di hutan-hutan dan ladang getah lama.

Kegunaan dan Khasiat

Pucuk atau daun muda herba ini merupakan sayur tradisional yang hampir dilupakan. Biasanya sayur ini direbus atau dicelur dan dibuat kerabu. Selain sebagai sayur, herba ini juga dianggap sebagai ubat.

Tidak banyak yang diketahui tentang khasiat makanan paku pakis ini. Analisis yang ada menunjukkan herba ini mengandungi khasiat mineral dan vitamin yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, tunjuk langit mengandungi: kalsium 48 mg, ferum 1.8 mg, fosforus 48 mg, vitamin A 35150 I.U. dan vitamin C 46 mg. Rizomnya juga dikatakan sebagai tonik dan dapat mengurangkan demam.

Pembiakan dan Penanaman

Herba ini jarang-jarang ditanam dan biasanya dipungut di hutan-hutan dan ladang-ladang getah yang terbiar. Oleh sebab herba ini mengeluarkan 1-2 fron sahaja, pemungutan daun muda yang berterusan dan tidak terkawal boleh menyebabkan herba ini pupus.

Herba ini boleh dibiakkan dengan menanam rizomnya. Tanah yang sesuai ialah tanah hutan yang bergambut sedikit atau tanah yang bergaul dengan daun-daun reput. Persekitarannya perlu lembab dan mendapat perlindungan cahaya matahari, kira-kira 50-70% teduhan.

Turi

Sesbania grandiflora (L.) Poiret (Gambar 225 & 226)
Famili: Leguminosae
Nama Lain: Geti
Sesban

Pokok kecil setinggi 3-5 meter, berbatang lurus, berdahan banyak dan lateral, membentuk silara yang rendang. Daun pinat, kira-kira 20-30 cm panjang, terdiri daripada 20-40 pasang anak daun yang berbentuk bujur atau oblong, 2.5-3.5 cm panjang dan 1.5-2 cm lebar, berwarna hijau muda. Infloresen rasem yang pendek, tumbuh pada aksil daun dan bunganya 2-3 kuntum pada satu rasem. Bunga ini berbentuk seperti paruh burung, 7-9 cm panjang dan berwarna putih atau merah. Lenggai seakan-akan kacang panjang, 20-60 cm panjang, 1-1.5 cm lebar, berwarna hijau kekuningan, bertukar perang apabila masak dan mengandungi biji yang banyak.

Negara asal: Asia Tenggara.

Kegunaan dan Khasiat

Turi atau geti merupakan sayur tradisional yang kurang diminati lagi. Pucuk atau daun yang masih muda biasanya dimasak lemak atau kari. Bunga dan lenggainya yang masih muda juga boleh dibuat sayur. Rasanya cengis sedikit tetapi memakannya dianggap sebagai ubat oleh penggemarnya. Sayur ini berupa laksatif dan jika terlalu banyak dimakan boleh menyebabkan cirit-birit. Jus daun dan bunga dikatakan boleh

mengurangkan inflamasi hidung dan mengubati batuk. Air rebusan akar dikatakan dapat mengurangkan batuk dan mengeluarkan kahak.

Pucuk atau daun muda turi mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan, daun turi mengandungi: air 77.2 g, protein 8.4 mg, lemak 1.1 g. karbohidrat 9.7 g, serat 1.8 g, kalsium 181 mg, fosforus 29 mg, ferum 0.3 mg, natrium 23 mg, kalium 356 mg, karotena 5022 µg, vitamin A 837 µg, vitamin B_1 0.6 mg, vitamin B_2 0.71 mg, niasin 2.4 mg, vitamin C 114 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ini dibiakkan dengan cara menanam biji benih atau keratan batangnya. Ia cepat membesar dan tidak memerlukan jagaan yang rapi tetapi memerlukan tanah yang agak subur dan bersaliran baik. Di kampung-kampung, pokok ini ditanam di sekitar rumah sebagai tanaman porak. Pokok ini juga kini ditanam sebagai tanaman hiasan dan bunganya yang berwarna putih atau merah sangat menarik.

Ubi Kayu

Manihot esculenta Crantz. (Gambar 227)
Famili: Euphorbiaceae
Nama Lain: Tapioca

Pokok ubi kayu tidak perlu diperkenalkan kerana ramai yang dapat mengecamnya. Pokok ini ialah pokok renek dan mudah bercabang jika dicantas. Daun berbentuk palmat yang terdiri daripada 5-7 segmen. Bunganya berjambak-jambak di hujung dahan, berwarna hijau muda. Buahnya kapsul, globos, berpangsa tiga. Bijinya bujur, kira-kira 12 mm panjang.

Negara asal: Amerika Selatan. Pokok ubi kayu telah diperkenalkan ke Malaysia sejak begitu lama oleh orang Portugis, Sepanyol atau Belanda.

Kegunaan dan Khasiat

Kegunaan ubi kayu tidak perlu diterangkan kerana ramai yang telah tahu tentang ubinya yang menjadi sumber karbohidrat dan telah sebati dengan budaya Melayu. Bagaimanapun, pucuknya ialah sayuran tradisional yang tidak begitu popular dan dianggap sebagai sayuran yang berstatus rendah. Sebenarnya, pucuk ubi kayu mengandungi khasiat yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan pucuk ubi kayu mengandungi: air 84.2 g, protein 6.6 g, lemak 1.1 g, karbohidrat 4.8 g, serat 2.0 g, kalsium 215 mg, fosforus 35 mg, ferum 1.1 mg, natrium 17 mg, kalium 23 mg, karotena 3490 µg, vitamin A 582 µg, vitamin B_1 0.14 mg, vitamin B_2 0.36 mg, niasin 1.5 mg dan vitamin C 192 mg.

Pucuk ubi kayu perlu direbus terlebih dahulu bagi melarutkan racun dan air rebusannya dibuangkan, sebelum dimakan atau dimasak semula. Sayur yang telah direbus boleh dimakan terus, dibuat kerabu, pecal atau dimasak semula seperti masak lemak cili padi atau resipi masakan tradisional yang digemari.

Pembiakan dan Penanaman

Pokok ubi kayu mudah dibiakkan dengan keratan batang. Untuk tujuan penghasilan pucuk, keratan batang sepanjang 25-30 cm boleh ditanam terus ke tanah dengan jarak tanaman 45 cm x 45 cm. Pucuknya boleh dituai dalam tempoh beberapa minggu sahaja. Selepas pucuknya dituai, sebaik-baiknya pokok ini dibaja. Pokok ini tidak memerlukan jagaan yang rapi.

Ulam Raja

Cosmos caudatus Kunth. (Gambar 228)
Famili: Compositae

Herba semusim ini boleh mencapai ketinggian hampir 1 meter. Batangnya berwarna hijau tua dan keunguan sedikit. Kebiasaannya herba ini bercabang banyak di bahagian atas. Daunnya berhadapan, terdiri daripada 2-4 pina, bergaris bentuk ovat atau segi tiga, kira-kira 3.5-20 cm panjang dan 2-10 cm lebar. Segmen daun runcing atau oblong, kesat dan berwarna hijau tua. Bunganya bertangkai panjang, berwarna kuning keunguan. Daun herba ini beraroma apabila diramas.

Negara asal: Amerika Tropika dan diperkenalkan oleh orang Sepanyol ke Filipina, seterusnya ke Indonesia dan Malaysia.

Kegunaan dan Khasiat

Herba ini ialah sayuran ulam yang semakin diminati. Pucuknya atau daun yang masih muda dibuat ulam dan biasanya digaul atau dicolek dengan sambal udang kering atau kelapa dan dimakan bersama-sama nasi. Ulam raja juga dicampurkan dengan pucuk-pucuk lain sebagai ramuan nasi ulam atau nasi kerabu. Sebagai sayuran tradisional, herba ini boleh juga dimasak lemak atau dicelur.

Ulam raja dikenali juga sebagai ubat tradisional untuk membersihkan darah dan menguatkan tulang. Secara kebetulan herba ini mengandungi kalsium dan vitamin A yang tinggi. Dalam tiap-tiap 100 g bahagian yang boleh dimakan ulam raja mengandungi: air 93.1 g, protein 3 g, lemak 0.4 g, karbohidrat 0.6 g, serat 1.6 g, kalsium 270 mg, fosforus 37 mg, ferum 4.6 mg, natrium 4 mg, kalium 426 mg, karotena 3568 µg, vitamin A 595 µg, vitamin B_1 0.13 mg, B_2 0.24mg, niasin 0.2 mg, vitamin C 64.6 mg.

Pembiakan dan Penanaman

Ulam raja mudah dibiakkan dengan menyemai biji benih. Biji yang cukup masak boleh disemai terus ke batas. Batas perlu digemburkan dan mengandungi kompos secukupnya dan bersaliran baik. Selepas 5-6 minggu atau sebelum berbunga, pucuk herba ini dituai. Seterusnya, pucuk yang baru akan tumbuh dan boleh dituai sehingga beberapa kali sebelum herba ini mati.

Ulam raja merupakan tanaman porak dan sering ditanam di sekitar rumah. Herba ini mudah hidup dan tidak memerlukan jagaan yang rapi.

Bibliografi

Baker, H. G. 1964. *Plant And Civilization.* London: Macmillan & Co. Ltd.

Burkill, I. H. 1966. *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula.* Vol. 1 & 2. Kuala Lumpur: Kementerian Pertanian Malaysia.

Corner, E. J. H. & Watanabe, K. 1979. *Illustrated Guide to Tropical Plants.* Tokyo: Hirokawa Publishing Company, Inc..

Corner, E. J. H. 1988. *Wayside Trees of Malaya.* 3rd Ed. Kuala Lumpur: The Malaysian Nature Society.

De Padua, L.S. & Lugod, G. C. 1979. *Wild Food Plants in the Philippines.* Vol. 1. University of the Philippines at Los Banos.

De Padua, L. S., Lugod, G. C. & Pancho, J. V. 1982, 1983. *Handbook on Philippines Medicinal Plants.* Vol. 1, 2, & 3. University of the Philippines at Los Banos.

Dransfield, S. & Widjaja, E. A. (Editors). 1995. Plant Resources of South-East Asia. No 7. *Bamboo.* Leiden: Backhuy Publishers.

Flach, M. & Rumawas, F. (Editors). 1996. Plant Resources of South-East Asia. No 9. *Plants Yielding Non-Seed Carbohydrates.* Leiden: Backhuy Publishers.

Graf, A. B. 1989. *Tropical Color Cyclopedia of Exotic Plants and Trees.* 3rd Edition. Roehrs Company Publishers.

Henderson, M. R. 1954. *Malayan Wild Flowers. Monocotyledons.* Kuala Lumpur: The Malaysian Nature Society.

Henderson, M. R. 1959. *Malayan Wild Flowers. Dicotyledons.* Kuala Lumpur: The Malaysian Nature Society.

Heyne, K. (terj) 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia.* Jakarta: Yayasan Sarana Wana Jaya.

Lemmens, R. H. M. J. & Wulijarni-Soetjipto, N (Editors). 1992. *Dye and Tannin Producing Plants.* Plant Resources of South-East Asia. No 3. Wagenigen: Pudoc-DLO.

Lubeck, K. 1967. *Wasserpflanzen im Garten.* Muenchen: Bayerischer Landwirtchafts Verlag.

National Academy of Science. 1975. *Under Exploited Tropical Plants with Promising Value.* Washington D. C.

Neal, M. C. 1949. *In the Gardens of Hawaii.* Bernice P. Bishop Musuem Publication.

Perry, L. M. 1980. *Medicinal Plants of East and Southeast Asia.* Massachusetts: Massachusetts Institute of Technology.

Purseglove, J. W. 1985. *Tropical Crops. Monocotyledons.* Vol. 1 & 2. London: Longman Group Ltd.

Purseglove, J. W. 1974. *Tropical Crops. Dicotyledons.* Vol. 1 & 2. London: Longman Group Ltd,

Ridley, H. N. 1922 - 1925. *The Flora of the Malay Peninsula.* Vol. 1- V. London: Government of the Straits Settlements and Federated Malay States. L. Reeve.

Siemosma, J. S. & Kasem Piluek (Editors). 1996. *Vegetables.* Plant Resources of South-East Asia. No 8. Wagenigen: Pudoc Scientific Publisher.

Soepadmo, E. 1983. *Forest and Man: An Ecological Appraisal.* Kuala Lumpur: University of Malaya.

Tee E. Siong, Mohd Ismail Noor, Mohd Nasir Azudin dan Khatijah Idris. 1997. *Nutrient Composition of Malaysian Foods*. 4th Edition. Kuala Lumpur: Institute for Medical Research.

Tindal, H. D. 1968. *Commercial Vegetable Growing*. London: Oxford University Press.

Voon Boon Hoe, Chin Thian Hon, Patricia Sim dan Sabariah bte Putit. 1990. *Sayur-sayuran dan Buah-buahan Hutan di Sarawak.* Sarawak: Jabatan Pertanian Sarawak.

Wong K. M. 1995. *The Bambo of Peninsular Malaysia.* Malayan Forest Record No 41. Kuala Lumpur: Forest Institute of Malaysia (FRIM).

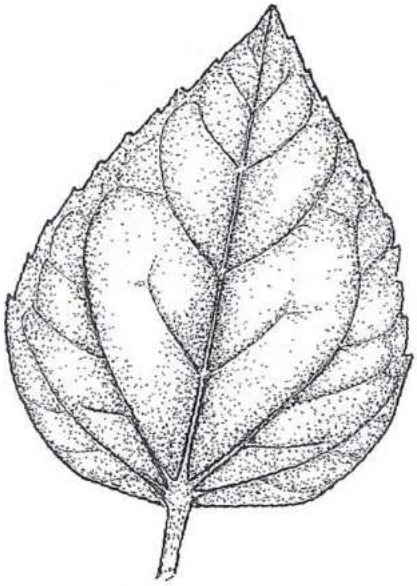
Zainal Abidin Bakar. 1983. *Kumpulan Pantun Melayu.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Glosari

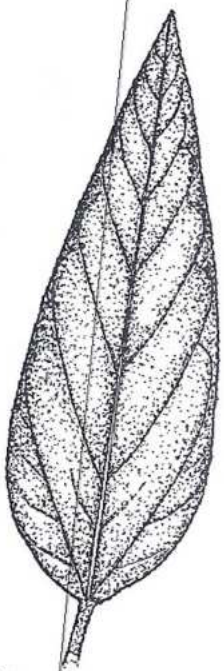
Adventisius	Tidak tumbuh di tempat yang biasa. Contohnya, akar yang tumbuh pada keratan batang atau daun
Akrid	Yang boleh menyebabkan gatal
Akuminat	Meruncing ke hujung. Lihat Rajah 14A
Akut	Lihat Rajah 14B
Anak daun	Lihat Rajah 12
Anak daun terminal	Lihat Rajah 12
Antispasmodik	Meredakan mulas usus
Apeks	Hujung atau bahagian atas. Lihat Rajah 14
Ayurvedic	Sistem perubatan tradisional orang Hindu berdasarkan homeopati dan naturopati
Batang semu	Rupanya seperti batang tetapi tidak berfungsi sebagai batang. Lihat Rajah 18
Beri	Buah yang mengandungi biji yang banyak dan diselaputi oleh pulpa yang berjus
Bes	Pangkal. Lihat Rajah 15
Bipinat	Lihat Rajah 13
Dentat	Tepi daun yang bergerigi. Lihat Rajah 16
Diaforetik	Merangsang perpeluhan
Dioesius	Bunga jantan dan bunga betina terdapat pada pokok yang berasingan
Dispepsia	Tidak kecernaan makanan dan mual perut
Distik	Bertingkat-tingkat kiri kanan batang. Lihat Rajah 18
Diuretik	Melancarkan buangan air kecil
Drup	Buah yang mempunyai satu biji yang keras dan diselaputi oleh isi
Ekspektoran	Merangsang pengaliran keluar cecair dari paru-paru dan trakea
Elips	Lihat Rajah 4
Flatulen	Kembung perut
Frons	Pelepah daun paku-pakis atau palma
Ginofor	Tangkai yang menyokong gimnasium terbentuk oleh pemanjangan reseptikel selepas persenyawaan bunga
Glabrus	Tidak berbulu. Licin
Glaukus	Diliputi debu berwarna kelabu keputihan atau kebiruan dan kadang-kadang tanggal bila disapu
Globos	Bulat yang padu seperti glob
Herba	Tumbuhan vaskular yang tidak mempunyai kayu
Hermafrodit	Bunga yang mempunyai kedua-dua stamen dan ginosium
Infloresen	Mod dan susunan pembentukan bunga
Karminatif	Dapat mengeluarkan angin atau gas dari dalam usus perut
Kaudeks	Batang utama pokok paku-pakis
Kordat	Lihat Rajah 15B

Kultigen Spesies pokok yang diketahui sebagai tanaman sahaja
Kuneat Bentuk seperti baji. Lihat Rajah 15A
Laksatif Julap
Lanseolat Lihat Rajah 3
Lenggai Buah tumbuhan jenis legum
Linear Lihat Rajah 8
Lobus Cuping. Lihat Rajah 9
Monoesius Kedua-dua bunga jantan dan bunga betina terdapat pada pokok yang sama
Musilaj Lendir
Oblong Lihat Rajah 7
Obovat Bujur telur yang terbalik. Lihat Rajah 5
Obtus Lihat Rajah 14C
Orbikular Bulat. Lihat Rajah 6
Ovat Bujur telur. Lihat Rajah 2
Ovoid Bujur telur yang padu
Petiol Tangkai daun. Lihat Rajah 11
Palmat Lihat Rajah 11
Panikel Jambak bunga
Papus Lihat Rajah 17
Partenokarpi Pengeluaran buah yang tidak memerlukan proses pendebungaan
Pinat Lihat Rajah 12
Pokok Secara amnya bermaksud semua jenis tanaman atau tumbuhan. Dalam botani bermaksud tumbuhan yang besar dan mempunyai satu batang yang berkayu keras dan tidak bercabang atau berdahan dari aras tanah hingga ke satu ketinggian yang tertentu.
Pubesen Berbulu halus
Purgatif Julap atau yang boleh menyebabkan mulas perut
Renek Tumbuhan yang mempunyai batang yang berkayu dan beberapa batang tumbuh dari pangkalnya
Rizom Lihat Rajah 18
Rizom sisi Lihat Rajah 18
Roset Daun-daun yang tumbuh rapat-rapat dan berkeliling di apeks
Sagitat Bentuk daun seperti rupa anak panah. Bes daun berlobus dua segmen yang runcing. Lihat Rajah 15C
Segmen Lihat Rajah 11
Seludang Braktea yang berbentuk seperti sampan dan melindungi spika bunga bagi tumbuhan yang tergulung dalam famili Araceae atau Palmae
Simpodial Pertumbuhan rebung atau pucuk dari batang utama atau rizom apabila batang atau rizom itu tua atau mati. Lihat Rajah 21
Sluri Larutan najis haiwan
Spatulat Seperti bentuk sudip
Stolon Batang yang merayap atau menjalar di atas permukaan tanah, berakar dan bertunas pada buku ruas
Stimulan Merangsang atau mencepatkan aktiviti-aktiviti badan
Stip Tangkai daun utama pada Paku-pakis
Stok akar Bahagian rizom yang berakar. Lihat Rajah 19

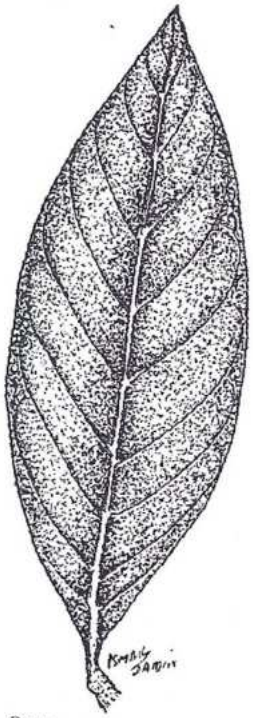
Sukulen	Lembut dan berjus
Sudorifik	Merangsang perpeluhan
Tip	Hujung atau apeks
Tirsus	Jambak bunga majmuk
Trifoliat	Daun majmuk yang terdiri daripada tiga anak daun. Lihat Rajah 10
Trombosis	Pembekuan darah dalam saluran darah atau jantung
Ulan	Pokok memanjat yang lembut
Umbisisi	Lihat Rajah 20
Umbisi	Lihat Rajah 20
Umbel	Infloresen seperti bentuk payung. Lihat Rajah 22



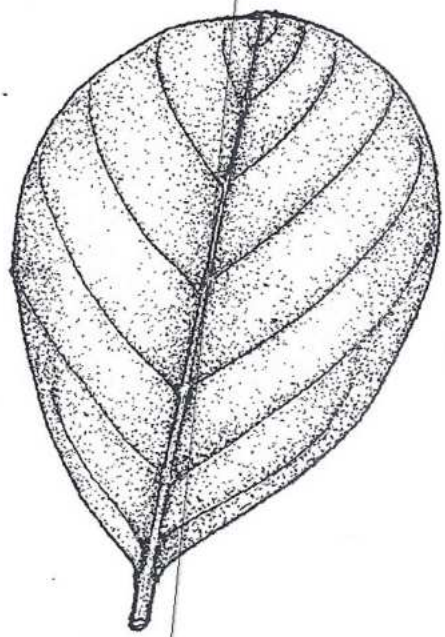
RAJAH 2. Ovat



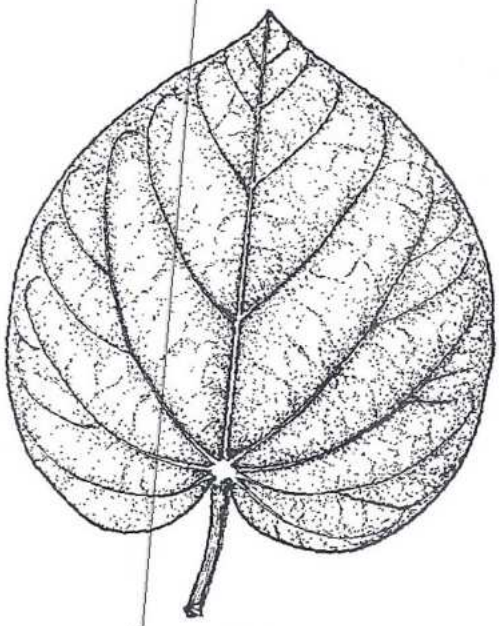
RAJAH 3. Lanseolat



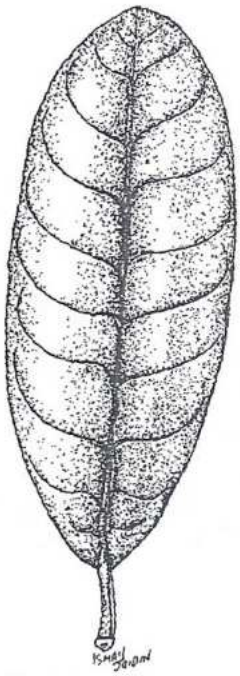
RAJAH 4. Elips



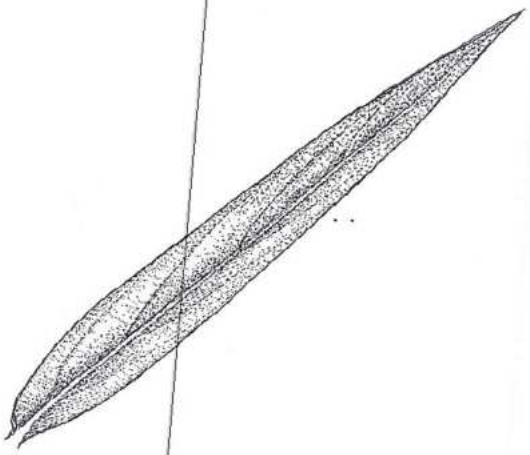
RAJAH 5. Obovat



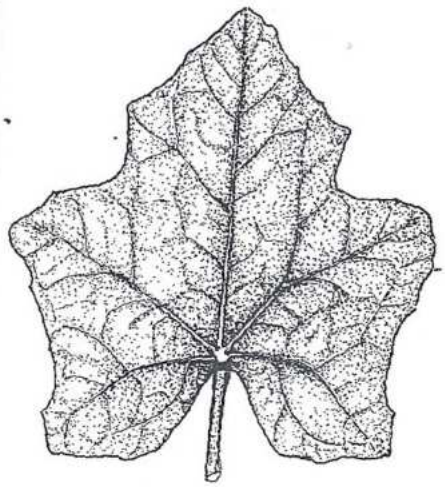
RAJAH 6. Orbikular



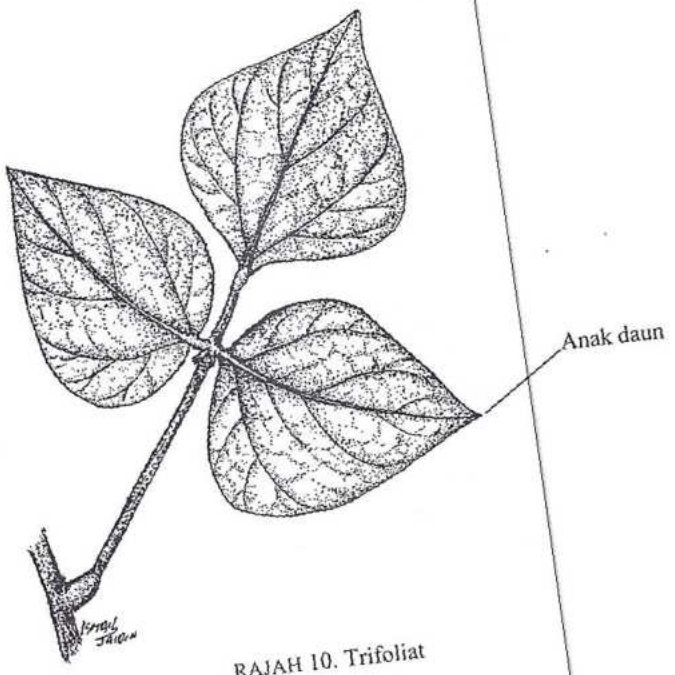
RAJAH 7. Oblong



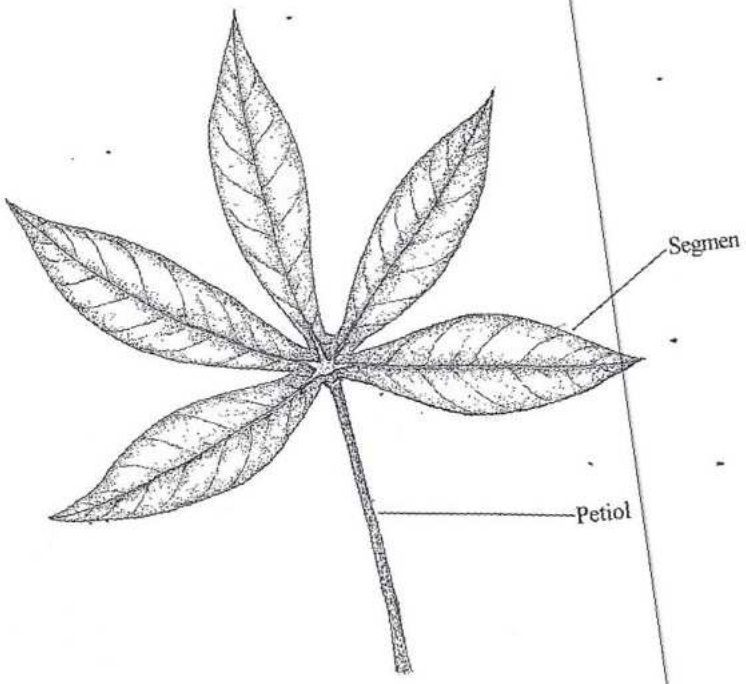
RAJAH 8. Linear



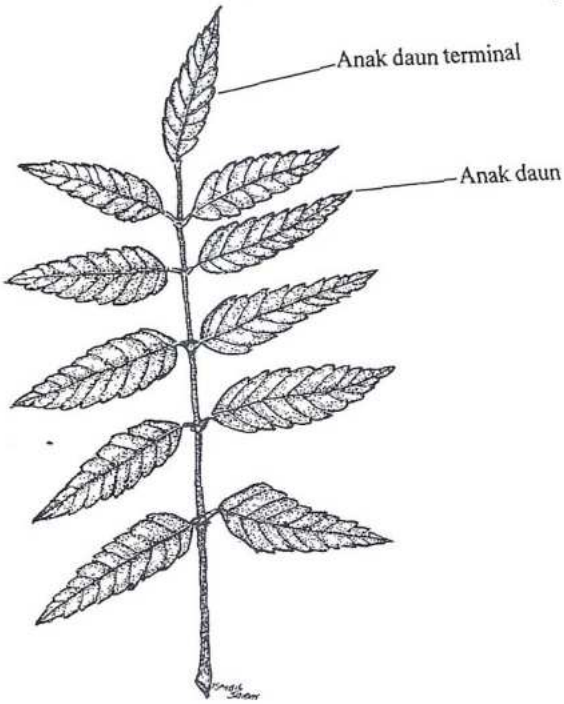
RAJAH 9. Lobus



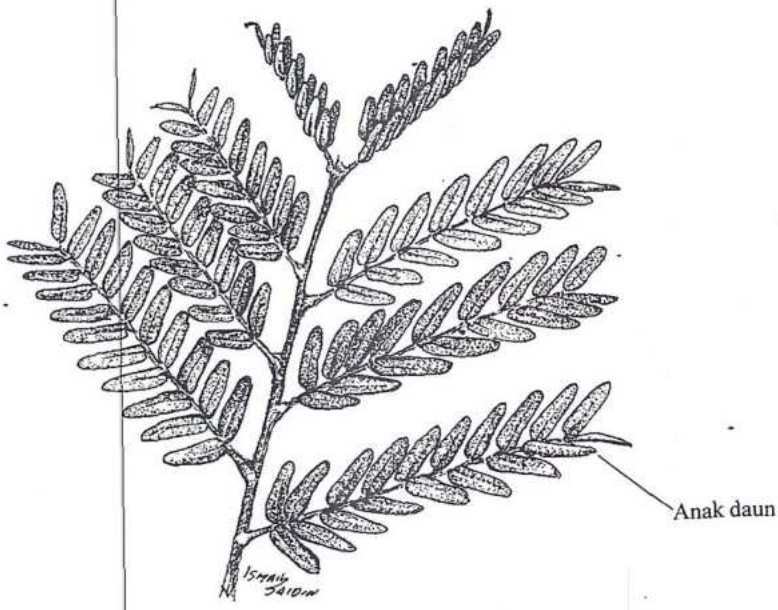
RAJAH 10. Trifoliat



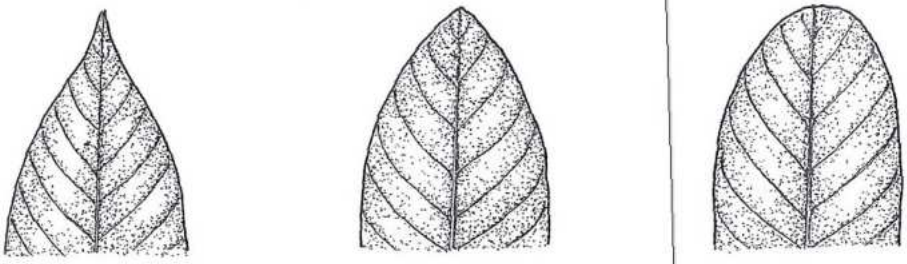
RAJAH 11. Palmat



RAJAH 12. Pinat



RAJAH 13. Bipinat

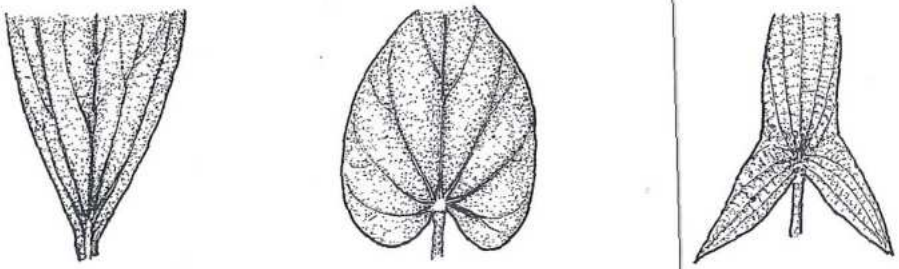


A
Akuminat

B
Akut

C
Obtus

RAJAH 14. Bentuk apeks daun

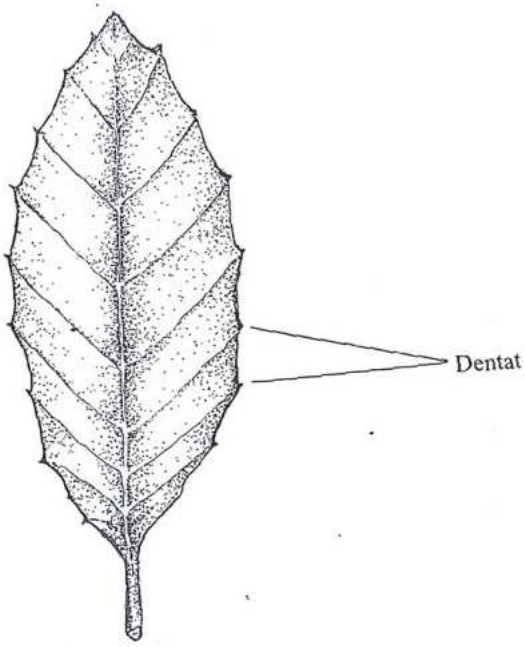


A
Kuneat

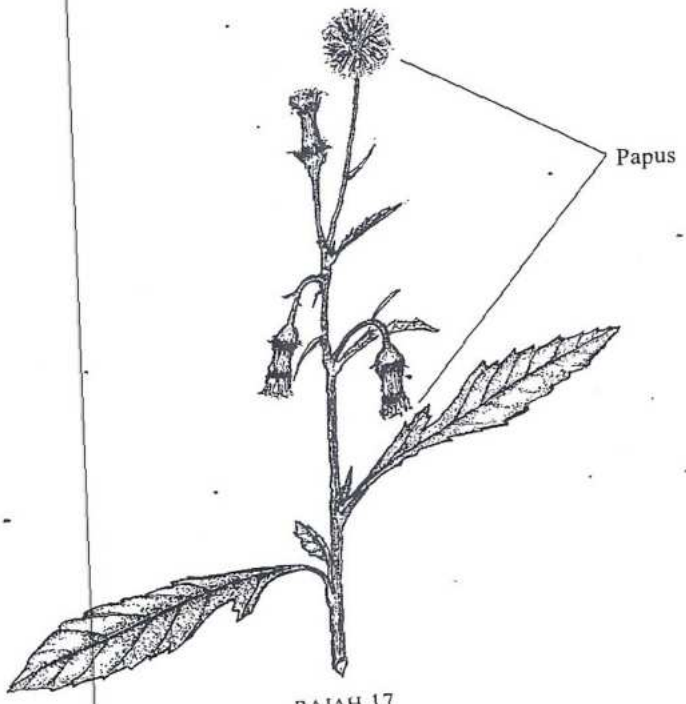
B
Kordat

C
Sagitat

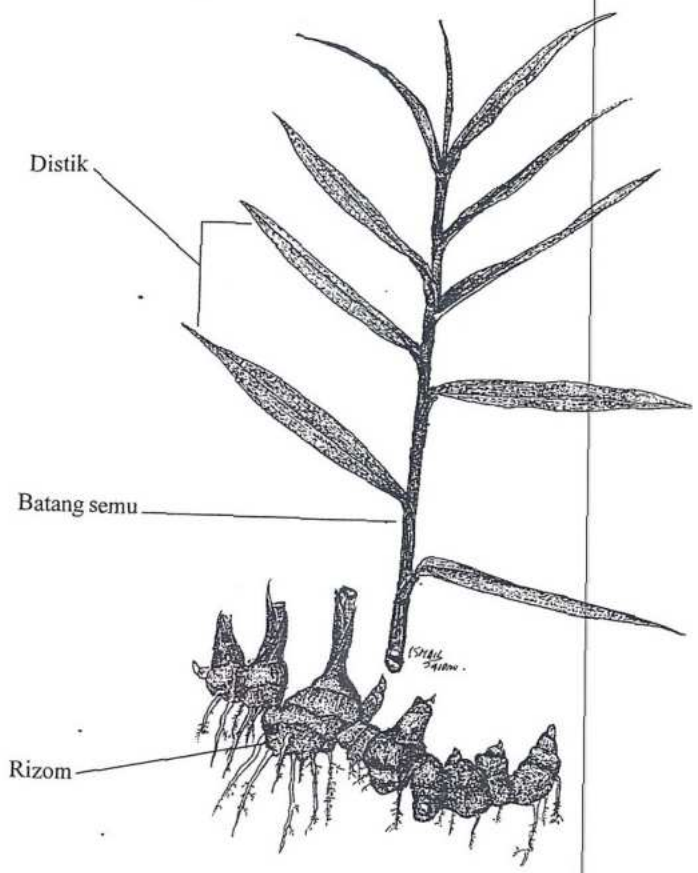
RAJAH 15. Bentuk bes daun



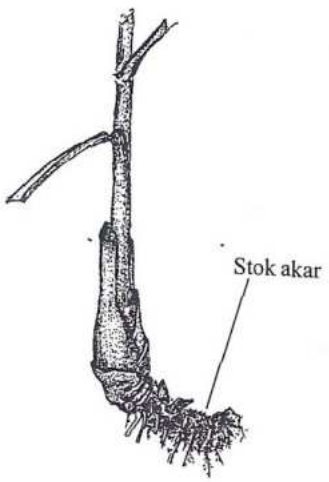
RAJAH 16



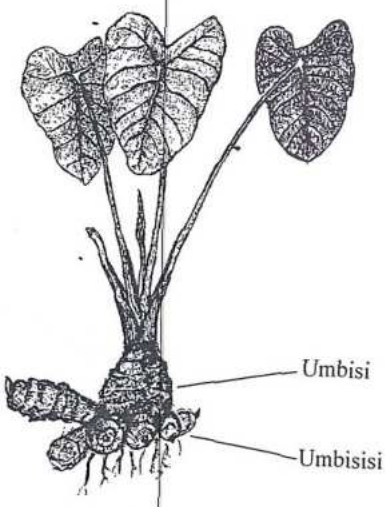
RAJAH 17



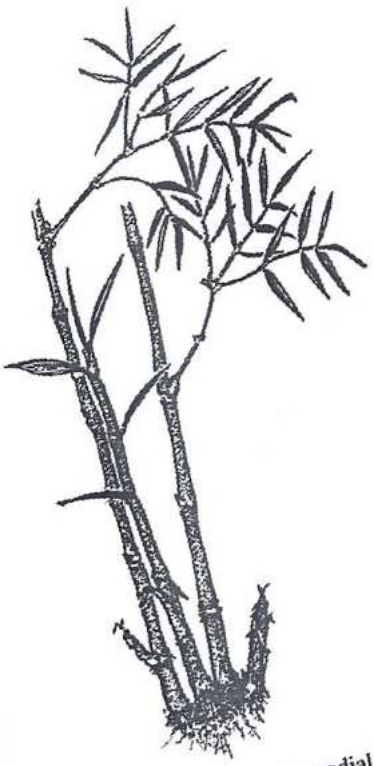
RAJAH 18



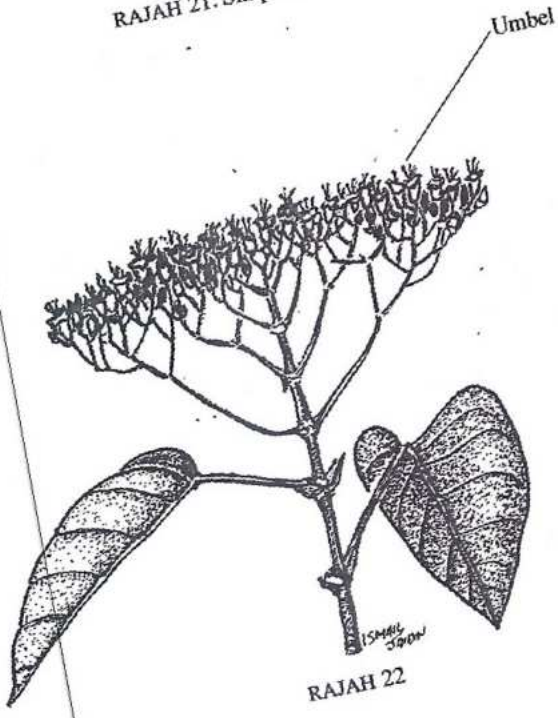
RAJAH 19



RAJAH 20



RAJAH 21. Simpodial



RAJAH 22

Lampiran 1
Nama Inggeris dan Nama Botani

African eggplant	*Solanum macrocarpon*
Amaranth	*Amaranthus tricolor*
Ambrarella	*Spondias cytherea*
Bitter cucumber	*Momordica charatia*
Black pepper	*Piper nigrum*
Bottle gourd	*Lagenaria siceraria*
Brinjal	*Solanum melongena*
Buffalo spinach	*Enydra fluctuans*
Bustard mustard	*Cleome gynandra*
Candle nut	*Aleurites moluccana*
Cashew nut	*Anacardium occidentale*
Celery	*Apium graveolens*
Ceylon spinach	*Basella alba*
Cocoyam	*Xanthosoma sagittifolium*
Coconut	*Cocos nucifera*
Coriander	*Coriandum sativum*
Cosmos	*Cosmos caudatus*
Cowa mangosteen	*Garcinia cowa*
Cucumber	*Cucumis sativus*
Devil's fig	*Solanum torvum*
Drumstick tree	*Moringa pterygosperma*
Egyptian kidney bean	*Lablab purpureus*
Eggplant	*Solanum melongena*
False olive	*Champereia manillana*
Garlic	*Allium sativum*
Giant granadilla	*Passiflora quadragularis*
Ginger	*Zingiber officinale*
Glossy nightshade	*Solanum americanum*
Ground nut	*Arachis hypogaea*
Hoary basil	*Ocimum americanum*
Horseradish tree	*Moringa pterygosperma*
Indian blite	*Amaranthus blitum*
Ivy gourd	*Coccinia grandis*
Jack fruit	*Artocarpus heterophyllus*
Leech lime	*Citrus hystrix*
Lettuce tree	*Pisonia grandis*
Lady's finger	*Abelmoschus esculentus*
Lawn pennywort	*Hydrocotyle sibthorpiodes*
Lemon grass	*Cymbopogon citratus*
Long bean	*Vigna unguiculata*
Malay gooseberry	*Phyllanthus acidus*
Malayan groundsel	*Erechtites hieraciifolia*
Mint	*Mentha arvensis*
Mung bean	*Vigna radiata*

Nutmeg	*Myristica fragrans*
Okra	*Abelmoschus escudentus*
Onion	*Allium cepa*
Papaya	*Carica papaya*
Purslane	*Portulaca oleracea*
Pumpkin	*Cucurbita moschata*
Roselle	*Hibiscus subdarifa var. subdarifa*
Sesame	*Sesamum orientale*
Sesban	*Sesbania grandiflora*
Scarlet gourd	*Coccinia grandis*
Shallot	*Allium cepa*
Smooth loofah	*Luffa aegyptiaca*
Snake gourd	*Trichosanthes cucumerina*
Sow thistle	*Emilia sonchifolia*
Star gooseberry	*Sauropus androgynus*
Stinking shareweed	*Eryngium foetidum*
Stintbean	*Parkia speciosa*
Surinam purslane	*Talinum triangulare*
Sword bean	*Canavalia gladiata*
Tamarind	*Tamarindus indica*
Tonking flower	*Telosma cordata*
Tapioca	*Manihot esculenta*
Torch ginger	*Etlingera elatior*
Tumeric	*Curcuma longa*
Water celery	*Oenanthe javanica*
Watercress	*Rorippa nasturtium-aquaticum*
Water dropwort	*Oenanthe javanica*
Water mimosa	*Neptunia oleracea*
Water spinach	*Ipomoea aquatica*
Waterleaf	*Talinum triagulare*
Wax gourd	*Benincasa hispida*
Winged bean	*Psophocarpus tetragonolobus*
Yellow burhead	*Limnocharis flava*

Lampiran 2
Nama Botani dan Nama Melayu

Abelmoschus esculentus (L.) Moench	Bendi
	Kacang tanduk kambing
Acorus calamus L.	Jerangau
Aleurites moluccana (L.) Willd.	Buah keras
Allium cepa *L.* cv. ***Aggretum***	Bawang merah
	Bawang kecil
Allium sativum L.	Bawang putih
Alpinia conchigera Griff.	Langkuas ranting
	Langkuas kecil
Alpinia galanga (L.) Willd.	Langkuas
Alternanthera sessilis (L.) A. DC.	Keramak
Alternanthera triandra Lamk.	Keramak
Amaranthus blitum L.	Bayam itik
Amaranthus gracilis	Bayam pasir
Amarananthus lividus L.	Bayam itik
Amaranthus spinosus L.	Bayam duri
Amaranthus tricolor L.	Bayam
Amaranthus viridis L.	Bayam pasir
Amomum cardamomum Will	Pelaga
Amomum compactum Sol & Maton	Pelaga
Amomum kepulanga Spraque & Burkill	Pelaga
Anacardium occidentale L.	Janggus
	Gajus
	Ketereh
Apium graveolens L. cv. **Secalinum**	Sal'deri
	Daun sup
Arachis hypogaea L.	Kacang tanah
	Kacang goreng
	Kacang cina
Archidendron jiringa (Jack.) Nielsen	Jering
	Jengkol
Archidendron microcarpum (Benth.) Nielsen	Kerdas
Ardisia crenata (Sims.) Litt.	Mata pelanduk
	Lenguni
Ardisia crispa (Thunb.) A.DC.	Mata pelanduk
	Lenguni
Ardisia elliptica Thunb.	Rempenai
Artemisia vulgaris *L.*	Baru cina
	Rumput roman
Artocarpus heterophyllus Lamk.	Nangka
Asystasia gangetica (L.) Anders.	Akar ruas-ruas
ssp. **micrantha** (Nees) Ensermu	Paku israel
Athyrium esculentum (Retz.) Copel.	Paku sungai

Averrhoa bilimbi L.	Belimbing buluh
	Belimbing asam
Azadirachta excelsa (Jack) Jacobs	Sentang
	Kayu bawang
Baccaurea mottleyana Muell. Arg.	Rambai
Bambusa	Buluh
	Bambu
	Aur
Bambusa blumea Schrader ex Wendl.	Buluh duri
	Buluh sikai
Bambusa vulgaris Schrader ex Wendl	Buluh minyak
	Buluh aur
Bambusa vulgaris cv. **Vitata** Mc Clure	Buluh kuning
Barringtonia acutangula (L.) Gaert.	
ssp. **spicata** (Bl.) Pay.	Putat nasi
Barringtonia edaphopcarpa	Putat nasi
Barringtonia racemosa Roxb.	Putat kampung
Basella alba L.	Remayong
Basella rubra L.	Kacang kayu
	Kacang dal
Canavalia ensiformis (L.) DC.	Kacang parang
Canavalia gladiata (Jacq.) DC.	Kacang parang
Capsicum annuum L.	Cabai
	Cili
	Lada
Capsicum frutescens L.	Cabai burung
	Cili burung
	Cili padi
Carica papaya L.	Betik
Caryota mitis L.	Dudar
Cassia obtusifolia (L.) Irw. & Bern.	Gelenggang sayur
	Gelenggang nasi
Cassia tora L.	Gelenggang kecil
	Gelenggang padang
Celosia argentea L.	Bayam ekor kucing
Celosia argentea var. **cristata**	Balung ayam
Celosia argentea var. **plumosa**	Bayam bunga
Centella asiatica (L.) Urb.	Pegaga
Champereia griffithii Planch. ex Kurz	Cemperai
Champereia manillana (Bl.) Merr.	Cemperai
Cica acida Merr.	Cermai
Cinnamomum verum J.S. Presl.	Kayu manis
	Medang kemangi
Cinnamomum zeylanicum Breyn.	Kayu manis
	Medang kemangi
Cissus quadrangularis L.	Patah tulang
	Cika tulang
x **Citrofortunella microcarpa** (Bunge) Wijnands	Limau kasturi
Citrus aurantifolia (Christn.) Swingle.	Limau nipis
Citrus hystrix DC.	Limau purut

Citrus limon (L.) Burm.f.	Lemon
	Limau mata
Citrus microcarpa Bunge	Limau kasturi
Citrus swinglei Burk	Limau pagar
Claoxylon longifolium (Bl.) Endl.	Salang
	Sanglong
Cleome chelidonii L.	Maman
Cleome gynandra L.	Maman
Cleome viscosa L.	Maman pantai
Cleome pentaphylla L.	Maman
Clerodendrum serratum (L.) Moon.	Timba tasik
	Lampin budak
Clitorea ternatea L.	Kacang telang
Coccinia grandis (L.) Voigt.	Pepasan
	Timun tikus
Coccinia indica Wight & Arnott	Pepasan
	Timun tikus
Cocos nucifera L.	Kelapa
	Nyiur
Coeus amboinicus Lour.	Bangun-bangun
	Mangun
Coleus aromaticus Benth.	Bangun-bangun
	Mangun
Coleus atropurpureus Benth.	Ati-ati
Coleus scuttellaroides (L.) Benth.	Ati-ati
Coleus tuberosus (Bl.) Benth.	*Kemili*
Colocasia esculenta (L.) Schott.	Keladi
	Talas
Colocasia esculenta	
var. **antiquorum** (Schott.) Hubb. & Rehder	Keladi telur
Colocasia gigantea Hook.	Lambuk
	Kemumu
Commelina benghalensis L.	Rumput mayam
Connaropsis monophylla Planch.	Pupoi
Corchorus capsularis L.	*Kancing baju*
Corchorus olitorius L.	Jelita
	Bayam rusa
Coriandum sativum L.	Ketumbar
Cosmos caudatus L.	Ulam raja
Costus speciosus (Koenig) Smith	Setawar
Cucumis sativus L.	Timun
	Mentimun
Cucurbita lagenaria L.	Kundur
Cucurbita moschata Duchesne ex Lamk.	Labu tukai
	Labu merah
Curcuma longa L.	Kunyit
Curcuma domestica Val.	Kunyit
Curcuma mangga Vol & Zyp.	Temu pauh
	Temu lalab
Curcuma xanthorrhiza Roxb.	Temu lawas
	Temu lawak
	Temu raya

Curcuma zedoaria (Christm.) Rosc.	Temu kuning
Cycas circinalis L.	Bogak
Cycas pectinata Griff.	Paku haji
Cycas rumphii Miq.	Bogak
	Paku gajah
Cycas siamensis Miq.	Bogak siam
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.	Serai makan
Cynometra cauliflora L.	Nama-nam
Cyrtosperma lasiodies Griff.	Geli-geli hitam
	Keladi pari
Dendrocalamus asper (Schult.) Baker ex Heyne	Buluh betung
Dendrolobum umbellatum (L.) Benth.	Serangan
	Petai Laut
	Lemak ketam
Desmodium umbellatum (L.) DC.	Serangan
	Lemak Ketam
Diplazium esculentum (Retz.) Swartz.	Paku sungai
Dolichos lablab L.	Kacang sepat
Durio zibethinus Murray	Durian
Eleiodoxa conferta (Griff.) Burr.	Kelubi
	Asam paya
Elettriopsis curtisii Baker	Tepus kesin
	Pijat-pijat
Emblica officianalis Gaert.	Melaka
Emilia sonchifolia (L.) DC.	Ketumbit jantan
	Setombak
	Patah kemudi
Enydra fluctuans Lour.	Cengkeru
	Kangkung kerbau
Erechtites hieraciifolia (L.) Raf. ex DC.	Sawi rusa
	Sintrong
Erechtites valerianifolia (Wolf.) DC.	Sawi rusa
Eryngium foetidum L.	Ketumbur jawa
	Jeruju gunung
Etlingera elatior (Jack) R.M. Smith	Kantan
Eugenia polyantha Wight	Serai kayu
	Salam
Euodia lunu-ankenda (Gaert.) Merr.	Kiandang
	Tenggek burung
	Tapak itik
Euodia malayana Ridl.	Kiandang
	Tenggek burung
	Tapak itik
Ficus hispida L.	Seniah
Ficus variegata Bl.	Kelepung
Fortunella margarita (Lour.) Swingle	Limau pagar cina
Fortunella polyandra (Ridl.) Tan.	Limau pagar

Garcinia atroviridis Griff. ex. T. Anders	Gelugur
Garcinia cowa Roxb.	Kandis
Gastrochilus panduratum Ridl.	Temu kunci
Gigantochloa thoii K.M. Wong	Buluh beting
	Buluh betung
Gigantochloa levis (Blanco) Merr.	Buluh beting
	Buluh betung
Glycine max (L.) Merr.	Kacang soya
	Kacang bulu rimau
	Kacang jepun
Glycine soja (L.) Sieb & Zucc.	Kacang soya
	Kacang bulu rimau
	Kacang jepun
Gnetum gnemon L.	Belinjau
Graptophyllum pictum (L.) griff.	Puding hitam
Gynandropsis pentaphylla (L.) DC.	Maman
Helminthostachys zeylanica (L.) Hook.	Tunjuk langit
Hibiscus subdariffa L.	Asam susur
Hibiscus subdariffa L. var **subdariffa**	Rosel
Homalomena pendula (Bl.) Bakh.f.	Kemoyang
	Keladi moyang
Homalomena rubra Hassk.	Kemoyang
	Keladi moyang
Hydrocotyle asiatica L.	Pegaga
Hydrocotyle sibthorpioides Lamk.	Pegaga embun
	Ulam gunung
Ipomoea aquatica Forsk.	Kangkung
Ipomoea batatas (L.) Lamk.	Keledek
	Ubi jalar
Kaempferia galanga L.	Cekur
Lablab purpureus (L.) Sweet	Kacang sepat
	Kacang kara
Lagenaria siceraria (Molina) Standley	Labu manis
	Labu air
Lasia spinosa (L.) Thwaites	Geli-geli
Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit	Petai jawa
Leucas zeylanica (L.) Br.	Ketumbak
	Ketumbit
Limnocharis flava (L.) Buchenau	Keladi itik
	Jinjir
Luffa acutangula (L.) Roxb.	Petola segi
Luffa aegytiacea Mill.	Petola bantal
	Petola manis
Luffa cylindrica (L.) Roem.	Petola bantal
	Petola manis
Mangifera caesia Jack	Binjai
Mangifera foetida Lour.	Macang

Mangifera indica L.	Mempelam
	Mangga
	Pauh
Mangifera kemanga Bl.	Kemang
Mangifera laurina Bl.	Mempelam padi
Manihot esculenta Crantz.	Ubi kayu
Melia excelsa Jack	Sentang
	Bawang kayu
Melicope lunu-ankenda (Gaertn.) Hartley	Kiandang
	Tenggek burung
	Tapak itek
Mentha arvensis L.	Pudina
Momordica charantia L.	Peria
Momordica subangulata Bl.	Peria katak
	Kambas
Monochoria hastata (L.) Solms.	Cacar layar
Monochoria vaginalis (N.L. Burman. Kunth)	Kelayar
	Keladi gagak
Morinda citrifolia L.	Mengkudu besar
Morinda elliptica Ridl.	Mengkudu kecil
Moringa pterygosperma Gaert.	Remunggai
Morinda oleifera Lamk.	Remunggai
Murraya koenigii (L.) Spreng.	Daun kari
	Karipule
Musa acuminata Colla	Pisang hutan
Musa balbisiana Colla	Pisang benggala
Myristica fragrans Houtt.	Pala
Nasturtium indicum (L.) DC.	Sesawi langit
	Sesawi tanah
Nasturtium officinale R.Br.	Selada air
Neptunia oleracea Lour.	Keman air
	Tangki
Nicolaia speciosa Horan	Kantan
Nothopanax scuttellarium (Burm. f.) Merr.	Tadah embun
	Semangkuk
Ocimum americanum L.	Selasih putih
Ocimum basilicum L.	Selasih
Ocimum canum Sim.	Selasih putih
Oenanthe javanica (Blume) DC.	Selom
Oncosperma horridum (Griff.) Scheffer	Bayas
Oroxylum indicum (L.) Kurz	Beka
	Bonglai kayu
	Kulai
Paederia foetida L.	Sekentut
Paederia verticillata Bl.	Sekentut
Pandanus amaryllifolius Roxb.	Pandan wangi
	Pandan rampai
Pangium edule Reinw.	Kepayang
Parkia speciosa Hassk.	Petai

Passiflora foetida L.	Timun dendang
	Timun padang
	Serajut
Passiflora quadrangularis L.	Timun belanda
Persicaria tenella (Bl.) Hara	
var. **kawagoeana** (makino) Hara	Kesum
Phaeomeria speciosa Koord.	Kantan
Phaeseolus radiata L.	Kacang hijau
Phyllanthus acidus (L.) Skeels	Cermai
Phyllanthus emblica L.	Melaka
Piper longum L.	Kaduk
	Kadung kampung
Piper nigrum L.	Lada hitam
Piper sarmentosum Roxb.	Kaduk
	Kaduk kampung
Piper stylosum Miq.	Kaduk hutan
Pisonia alba Span.	Mengkudu siam
Pisonia grandis R. Br.	Mengkudu siam
Pithecellobium bubalinum Benth.	Kerdas
Pithecellobium jiringa (Jack) Prain.	Jering
Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.	Bangun-bangun
	Mangun
Plectranthus rotundifolius (Poir.) Spreng.	Ubi kemili
Plectranthus scuttellaroides (L.) R.B.	Ati-ati
Pluchia indica (L.) Less	Beluntas
Polygonum minus Hudson	Kesum
Polyscias fruticosa (L.) Harm.	Kuku geruda
Polyscias scutellaria (Burm.f.) Fosb.	Tadah embun
	Semangkuk
Portulaca oleracea L.	Gelang pasir
Premna cordifolia Roxb.	Buas-buas
Premna serratifolia L.	Buas-buas.
Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC.	Kacang kelisa
	Kacang botor
Pterococcus corniculatus (Smith) Pax & Hoffm.	Pepina
	Cumbai
Pyrenaria acuminata King	Lidah kerbau
	Lidah lembu
Pyrenaria kunstleri Planch.	Lidah kerbau
	Samak jantan
	Gelugur gajah
Rorippa heterophylla (Bl.) Will.	Sesawi tanah
	Sesawi langit
Rorippa indica (L.) Hiern	Sesawi tanah
	Sesawi langit
Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek.	Selada air
Saccharum endule Hassk.	Tebu telur
Sagittaria trifolia L.	Keladi cabang
Sarcostheca monophylla (Planch.) Hall.	Pupoi
	Belimbing hutan

Sauropus androgynus (L.) Merr.	Pucuk manis
	Asin-asin
	Cekur manis
Schizophyllum commune Fries	Cendawan sisir
	Kulat sisir
Scorodocarpus borneensis (Bail.) Becc.	Kulim
Senna obtusifolia (L.) Irw. & Bern.	Gelenggang sayur
	Gelenggang nasi
Senna tora (L.) Roxb.	Gelenggang kecil
	Gelenggang padang
Sesamum indicum L.	Bijan
	Lenga
Sesamum orientale L.	Bijan
	Lenga
Sesbania grandifolia (L.) Poir.	Geti
	Turi
Solanum americanum Miller	Terung ranti
	Terung perat
Solanum ferox L.	Terung asam
	Terung bulu
Solanum lansiocarpum Dun.	Terung asam
	Terung bulu
Solanum macrocarpon L.	Terung daun
	Terung santan
	Terung kelambur
Solanum melongena L.	Terung
Solanum nigrum L.	Terung ranti
	Terung perat
Solanum nodiflorum Jacq.	Terung ranti
	Terung perat
Solanum torvum Swartz.	Terung pipit
	Terung rembang
	Terung manggul
Solenostemon amboinicus	Bangun-bangun
Solenostemon rotundifolius (Poiret) Morton	Kemili
Solenostemon scutellaroides (L.) Codd.	Ati-ati
Sonneratia alba Smith	Gedabu
Sonneratia caseolaris (L.) Engl.	Berembang
	Pedada
Sonneratia griffithii Kurz.	Perepat
Spilanthes paniculata Wall. ex DC.	Getang
	Getang kerabu
Spondias cytherea Sonnerat	Ambara
	Kedondong
Spondias dulcis Sol. ex Forst.	Ambara
	Kedondong
Stachytarpheta jamaicensis (L.) Vahl.	Selasih dandi
Stenochlaena palustris (Burm.) Bedd.	Paku midin
	Lembiding
Syzygium aromaticum (L.) Merr. & Per.	Cengkih
Syzygium polyanthum (Wight) Walp.	Serai kayu
	Salam

Talinum triangulare (Jacq.) Willd.	Kerokot belanda
	Talinum
Tamarindus indica L.	Asam jawa
Telosma cordata (Burm.f.) Merr.	Bunga tongking
	Bunga siam
Termitomyces albuminosa	Cendawan busut
	Cendawan tali
	Cendawan peha ayam
Thyrsostachys siamensis Gamble	Buluh siam
Trichosanthes cucumerina L.	Petola ular
Triphasia trifolia (Burm.f.) Wils.	*Limau kiah*
	Limau kikir
Triphasia trifoliata DC.	Limau kiah
	Limau kikir
Vigna radiata (L.) Wilczek.	Kacang hijau
Vigna unguiculata (L.) Walp.	
cv. **Sesquipedalis**	Kacang panjang
	Kacang perut ayam
Vitex negundo L.	*Lengundi*
Vitex trifolia L.	Lemuning
	Lengundi
Vitis quadrangularis Wall.	*Patah tulang*
	Cika tulang
Xanthosoma nigrum (Vell.) Mesnsfeld	*Keladi hitam*
	Birah hitam
Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott.	Keladi telur
Zea mays L.	Jagung
Zingiber cassumunar Roxb.	Bonglai
Zingiber officinale Rosc.	*Halia*
	Halia betul
Zingiber officinale cv. Rosc.	Halia bara
	Halia udang
	Halia padi
Zingiber ottensii Val.	Lampoyang hitam
Zingiber purpureum Roscoe	*Bonglai*
Zingiber zerumbet (L.) Smith.	Lampoyang

Nota: Spesies yang tulis italik ialah sinonim

Indeks Nama Melayu

Akar ruas-ruas 29
Ambara 95
Asam jawa 29
Asam paya 104
Asam susur 30
Asin-asin 61
Ati-ati 32
Aur 52
Bacang 133

Balung ayam 38
Bambu 52
Bangun-bangun 32
Baru cina 33
Bawang hutan 116
Bawang kecil 34
Bawang putih 35
Bayam 36
Bayam betul 39
Bayam bunga 38
Bayam duri 37
Bayam ekor kucing 38
Bayam itik 39
Bayam pasir 39
Bayam rusa 78
Bayas 40
Beka 41
Belimbing asam 42
Belimbing buluh 42
Belimbing hutan 159
Belinjau 43
Beluntas 44
Bendi 44
Berembang 45
Betik 46
Bijan 48
Binjai 49
Birah hitam 99
Bogak 49
Bogak siam 50
Bonglai kayu 41
Buah keras 50
Buas-buas 51
Buluh 52
Buluh aur 55
Buluh beting 53
Buluh betung 53
Buluh duri 54
Buluh minyak 55
Buluh siam 56
Buluh sikai 54
Bunga tonking 57

Cabai 58
Cabai burung 59
Cacar layar 101
Cekur 60
Cekur manis 61
Cemperai 65
Cendawan busut 62
Cendawan paha ayam 62
Cendawan sisir 63
Cendawan tali 62
Cengkeru 63
Cengkih 64
Cermai 66
Cika tulang 145
Cili 58
Cili padi 59
Cumbai 149

Daun kari 67
Daun sup 166
Dudar 67
Durian 68

Gedabu 46
Gelang pasir 69
Gelenggang kecil 70
Gelenggang nasi 70
Gelenggang sayur 70
Geli-geli 71
Geli-geli hitam 72
Gelugur 72
Getang 73
Getang kerabu 73
Geti 192

Halia 74
Halia bara 74, 75
Halia padi 74
Halia udang 74

Jagung 75
Janggus 76
Jelita 77
  Jengkol 79
Jerangau 79
Jering 79
  Jeruju gunung 113
  Jinjir 98

Kacang botor 81
  Kacang bulu rimau 87
  Kacang cina 88
  Kacang dal 83
  Kacang goreng 88
Kacang hijau 82
  Kacang jepun 87
  Kacang kara 86
Kacang kayu 83
  Kacang kelisa 81
Kacang panjang 84
Kacang parang 85
  Kacang perut ayam 84
Kacang sepat 86
Kacang soya 87
Kacang tanah 88
  Kacang tanduk kambing 44
Kacang telang 89
Kaduk 90
Kaduk hutan 91
  Kaduk kampung 90
  Kambas 150
  Kancing baju 78
Kandis 91
Kangkung 92
  Kangkung kerbau 63
Kantan 94
  Karipule 67
Kayu manis 95
Kedondong 95
Keladi 96
Keladi cabang 98
  Keladi gagak 101
  Keladi hitam 99
Keladi itik 98
  Keladi moyang 107
  Keladi pari 72
Keladi telur 99
Kelapa 100
Kelayar 101
Keledek 102
Kelepong 103
Kelubi 104
Keman air 105
Kemang 49
  Kemangi 170
  Kemumu 122
Kemili 106
Kemoyang 107
Kepayang 18
Keramak 108
Kerdas 108
Kerokot belanda 109
Kesum 110
  Ketereh 76
  Ketola manis 153
Ketumbak 111
Ketumbar 112
Ketumbar jawa 113
  Ketumbit 111
  Ketumbit jantan 114
Kiandang 114
Kuku geruda 115
  Kulai 41
  Kulat sisir 63
Kulim 116
Kundang 163
Kundur 116
Kunyit 117
  Labu air 119

Labu manis 119
  Labu merah 120
Labu tukai 120
Lada 58
  Lada burung 59
Lada hitam 121
Lambuk 122
  Lampin budak 188
Lampoyang 123
Lampoyang hitam 123
Langkuas 124
  Langkuas kecil 125
Langkuas ranting 125
  Lemak ketam 173
  Lembiding 142
Lemon 126
  Lemuning 126
  Lenga 48
Lengundi 126, 127
Lidah kerbau 128
  Lidah lembu 128
Limau kasturi 128

Limau kiah 129
Limau kikir 129
Limau mata 126
Limau nipis 130
Limau pagar 131
Limau pagar cina 131
Limau purut 132

Macang 133
Maman 133
Maman pantai 134
Mangga 136
Mangun 32
Mata pelanduk 135
Medang kemangi 95
Melaka 36
Mempelam 36
Mempelam padi 137
Mengkudu besar 138
Mengkudu kecil 138
Mengkudu siam 139
Mentimun 189

Nam nam 141
Nangka 140
Nyior 100
Paku gajah 49

Paku haji 50
Paku miding 142
Paku sungai 143
Pala 141
Pandan rampai 144
Pandan wangi 144
Patah kemudi 114
Patah tulang 145
Pauh 136
Pedada 45
Pegaga 146
Pegaga embun 146
Pelaga 147
Pepasan 148
Pepina 149
Perepat 46
Peria 150
Peria katak 150
Petai 151
Petai jawa 153
Petai laut 173
Petola bantal 153
Petola manis 153
Petola segi 154
Petola ular 155
Pijat-pijat 182
Pisang 156
Pisang benggala 156
Pisang hutan 156
Pucuk manis 61
Pudina 157
Puding hitam 158
Pupoi 159
Putat kampung 160
Putat nasi 161

Rambai 161
Remayong 162
Remnia 163
Rempenai 163
Remunggai 164
Rumput israel 29
Rumput mayam 165
Rumput roman 33
Salam 174

Salang 166
Salderi 166
Sanglung 166
Sawi rusa 167
Sekentut 168
Selada air 169
Selasih 171
Selasih dandi 170
Selasih putih 171
Selom 171
Seniah 103
Sentang 172
Serai kayu 174
Serai makan 174
Serajut 191
Serangan 173
Sesawi langit 175
Sesawi tanah 175
Setawar 176
Setumbak merah 114
Sintrong 167

Tadah embun 177
Talas 96
Talinum 109
Tangki 105
Tapak itik 114
Tebu telur 178

Temu kunci 178
Temu kuning 179
Temu lalab 181
Temu lawak 180
Temu lawas 180
Temu pauh 181
Temu raya 180
Tenggek burung 114
Tepus halia 181
Tepus kesin 182
Tepus tanah 181
Terung 183
Terung asam 184
Terung bulu 184
Terung daun 185
Terung kelambur 185
Terung manggul 186
Terung perat 189
Terung pipit 186
Terung ranti 187
Terung rembang 186
Terung santan 186
Timba tasik 188
Timun 189
Timun belanda 190
Timun dendang 191
Timun padang 191
Tunjuk langit 191
Turi 192
Ubi jalar 102

Ubi kayu 193
Ulam gunung 146
Ulam raja 194

Indeks Nama Botani

Abelmoschus esculentus (L.) Moench 44
Acorus calamus L. 79
Aleurites moluccana (L.) Willd 50
Allium cepa *L. cv.* **Aggretum** *34*
Allium sativum L. 35
Alpinia conchigera Griff. 125
Alpinia galanga (L.) Willd. 124, 125
Alternanthera sessilis (L.) A. DC. 108
Alternanthera triandra Lamk. 108
Amaranthus blitum L. 39
Amaranthus gracilis Desf. 39
Amarananthus lividus L. 39
Amaranthus spinosus L. 37
Amaranthus tricolor *L. 36*
Amaranthus viridis L. 36
Amomum cardamomum Will 147
Amomum compactum Sol. & Maton 147
Amomum kepulanga Spraque & Burkill 147
Anacardium occidentale *L. 76*
Apium graveolens L. cv. **Secalinum** 166
Arachis hypogaea L. 88
Archidendron jiringa (Jack.) Nielsen 79
Archidendron microcarpum (Benth.) Nielsen *108*
Ardisia crenata (Sims.) Litt. 135
Ardisia crispa (Thunb.) A.DC. 135
Ardisia elliptica Thunb. 135
Artemisia vulgaris L. 33
Artocarpus heterophyllus *Lamk. 140*
Asystasia gangetica (L.) Anders. 29
ssp. **micrantha** (Nees) Ensermu 29
Athyrium esculentum (Retz.) Copel. 143
Averrhoa bilimbi L. 42
Azadirachta excelsa (Jack) Jacobs *172*

Baccaurea mottleyana Muell. Arg. 161
Bambusa 52
Bambusa blumea Schrader ex Wendl. 54
Bambusa vulgaris Schrader ex Wendl 55
Barringtonia acutangula (L.) Gaert.
ssp. **spicata** (Bl.) Pay. 161
Barringtonia edaphocarpa Gagn. 161
Barringtonia racemosa Roxb. 160
Basella alba L. 162
Benincasa hispida (Tunb. ex Murr.) Cogn. 116
Boesenbergia rotunda (L.) Mansf. 178
Bouea macrophylla Griff. 163
Bouea oppositifolia (Roxb.) Meisner 163

Cajanus cajan *(L.) Mill. 83*
Canavalia ensiformis (L.) DC. 85
Canavalia gladiata (Jacq.) DC. 85
Capsicum annuum L. 58
Capsicum frutescens L. 59
Carica papaya *L. 46*
Caryota mitis L. *67*
Cassia obtusifolia (L.) Irw. & Bern. 70
Cassia tora L. 70
Celosia argentea L. 38
Centella asiatica *(L.) Urb. 146*
Champereia griffithii Planch. ex Kurz. 65
Champereia manillana (Bl.) Merr. 65
Cica acida Merr. 66
Cinnamomum verum J.S. Presl. 95
Cinnamomum zeylanicum Breyn. 95
Cissus quadrangularis L. 145
X Citrofortunella microcarpa (Bunge) Wijnands 128
Citrus aurantifolia (Christn.) Swingle. 130
Citrus hystrix *DC. 132*
Citrus limon (L.) Burm.f. 126
Citrus swinglei Burk. 131
Claoxylon longifolium (Bl.) Endl. 166
Cleome chelidonii L. 134
Cleome gynandra *L. 133*
Cleome pentaphylla L. 133
Cleome viscosa L. 134
Clerodendrum serratum (L.) Moon. 188
Clitorea ternatea L. 189
Coccinia grandis *(L.) Voigt. 148*
Coccinia indica Wight & Arnott 148
Cocos nucifera L. 100
Coleus amboinicus Lour. 32
Coleus aromaticus Benth. 32
Coleus atropurpureus Benth. 32
Coleus scuttellaroides (L.) Benth. 32
Coleus tuberosus (Bl.) Benth. 105
Colocasia esculenta (L.) Schott. 96
Colocasia esculenta var. **antiquorum** (Schott.) Hubb. & Rehder 97
Colocasia gigantea Hook 122
Commelina benghalensis L. 165
Connaropsis monophylla Planch 159

Corchorus capsularis L. 78
Corchorus olitorius L. 78
Corindum sativum L. 112
Cosmos caudatus L. 194
Costus speciosus (Koenig) Smith 176
Cucumis sativus L. 189
Cucurbita lagenaria L. 119
Cucurbita moschata Duchesne ex Lamk. 120
Curcuma domestica Val. 117
Curcuma longa L. 117
Curcuma mangga Vol & Zyp. 181
Curcuma xanthorrhiza Roxb.- 180
Curcuma zedoaria (Christm.) Rosc. 179
Cycas circinalis L. 49
Cycas pectinata Griff. 50
Cycas rumphii Miq. 49
Cycas siamensis Miq. 50
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf. 174
Cynometra cauliflora L. 141
Cyrtosperma lasiodies Griff. 72

Dendrocalamus asper (Schult.) Baker ex Heyne 53
Dendrolobum umbellatum (L.) Benth. 173
Desmodium umbellatum (L.) DC. 173
Diplazium esculentum (Retz.) Swartz. 143
Dolichos lablab L. 86
Durio zibethinus Murray 68

Eleiodoxa conferta (Griff.) Burr. 104
Elettriopsis curtisii Baker 182
Emblica officianalis Gaert. 136
Emilia sonchifolia (L.) DC. 114
Enydra fluctuans Lour. 63
Erechtites hieraciifolia (L.) Raf. ex DC. 167
Erechtites valerianifolia (Wolf.) DC. 168
Eryngium foetidum L. 113
Etlingera elatior (Jack) R.M. Smith 94
Eugenia polyantha Wight. 174
Euodia lunu-ankenda (Gaert.) Merr. 114
Euodia malayana Ridl. 114

Ficus hispida L. 103
Ficus variegata Bl. 103
Fortunella margarita (Lour.) Swingle 131
Fortunella polyandra (Ridl.) Tan. 131

Garcina cowa Roxb. 91
Garcinia atroviridis Briff. Ex. T. Anders 72
Gastrochilus panduratum Ridl. 178
Gigantochloa levis (Blanco) Merr. 53
Gigantochloa thoii K.M. Wong 53
Glysine max (L.) Merr. 87
Glysine soja (L.) Sieb & Zucc. 87
Gnetum gnemon L. 43
Graptophyllum pictum (L.) griff. 158
Gynandropsis pentaphylla (L.) DC. 133

Helminthostachys zeylanica (L.) Hook. 191
Hibiscus subdariffa L. 31
Hibiscus subdariffa L. ssp. **subdariffa** 30
Homalomena pendula (Bl.) Bakh.f. 107
Homalomena rubra Hassk. 107
Hydrocotyle asiatica L. 146
Hydrocotyle sibthorpioides Lamk. 146

Ipomoea aquatica Forsk. 92
Ipomoea batatas (L.) Lamk. 102

Kaempferia galanga L. 60

Lablab purpureus (L.) Sweet 86
Lagenaria siceraria (Molina) Standley 119
Lasia spinosa (L.) Thwaites 71, 72
Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit. 153
Leucas zeylanica (L.) Br. 111
Limnocharis flava (L.) Buchenau 98
Luffa acutangula (L.) Roxb. 158
Luffa aegytiacea Mill. 153
Luffa cylindrica (L.) Roem. 153

Mangifera caesia Jack. 49
Mangifera foetida Lour. 133
Mangifera indica L. 136
Mangifera kemanga Bl. 49
Mangifera laurina Bl. 137
Manihot esculenta Crantz. 193
Melia excelsa Jack 172
Melicope lunu-ankenda (Gaertn.) Hartley 114
Mentha arvensis L. 157
Momordica charantia L. 150
Momordica subangulata Bl. 150
Monochoria hastata (L.) Solms 101
Monochoria vaginalis (Burm. f.) Presl. 101
Morinda citrifolia L. 138
Morinda elliptica Ridl. 138
Moringa oleifera Lamk. 164
Moringa pterygosperma Gaert. 164
Murraya koenigii (L.) Spreng. 67
Musa acuminata Colla 156
Musa balbisiana Colla 156

Myristica fragrans Houtt. 143
Nasturtium indicum (L.) DC. 175

Neptunia oleracea Lour. 105
Nicolaia speciosa Horan 105
Nothopanax scuttellarium (Burm. f.) Merr. 177

Ocimum americanum L. 170
Ocimum basilicum L. 171
Ocimum canum Sim. 170
Oenanthe javanica (Blume) DC. 171
Oncosperma horridum (Griff.) Scheffer 40
Oroxylum indicum (L.) Kurz. 41

Paederia foetida L. 168
Paederia verticillata Bl. 168
Pandanus amaryllifolius Roxb. 144
Parkia speciosa Hassk. 151
Passiflora foetida L. 191
Passiflora quadrangularis L. 190
Persicaria tenella (Bl.) Hara var. **kawagoeana** (Makino) Hara 110
Phaeomeria speciosa Koord 94
Phaeseolus radiata L. 82
Phyllanthus acidus (L.) Skeels 66
Phyllanthus emblica L. 136
Piper longum L. 90
Piper nigrum L. 121
Piper sarmentosum Roxb. 90
Piper stylosum Miq. 91
Pisonia alba span 139
Pisonia grandis R. Br. 139
Pithecellobium bubalinum Benth 108
Pithecellobium jiringa (Jack) Prain. 79
Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng. 32
Plectranthus rotundifolius (Poir.) Spreng. 106
Plectrathus scuttellaroides (L.) R.Br. 32
Pluchia indica (L.) Less 44
Polygonum minus Huds. ssp. *micranthum* Danser 110
Polyscias fruticosa (L.) Harm. 115
Polyscias scutellaria (Burm.f.) Fosb. 177
Portulaca oleracea L. 69
Premna cordifolia Roxb. 51
Premna serratifolia L. 52
Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC. 81
Pterococcus corniculatus (Smith) Pax & Hoffm. 149
Pyrenaria acuminata King 128
Pyrenaria kunstleri Planch. 128

Rorippa heterophylla (Bl.) Will. 175
Rorippa indica (L.) Hiern 175
Rorippa nusturtium-aquaticum (L.) Hayek 169

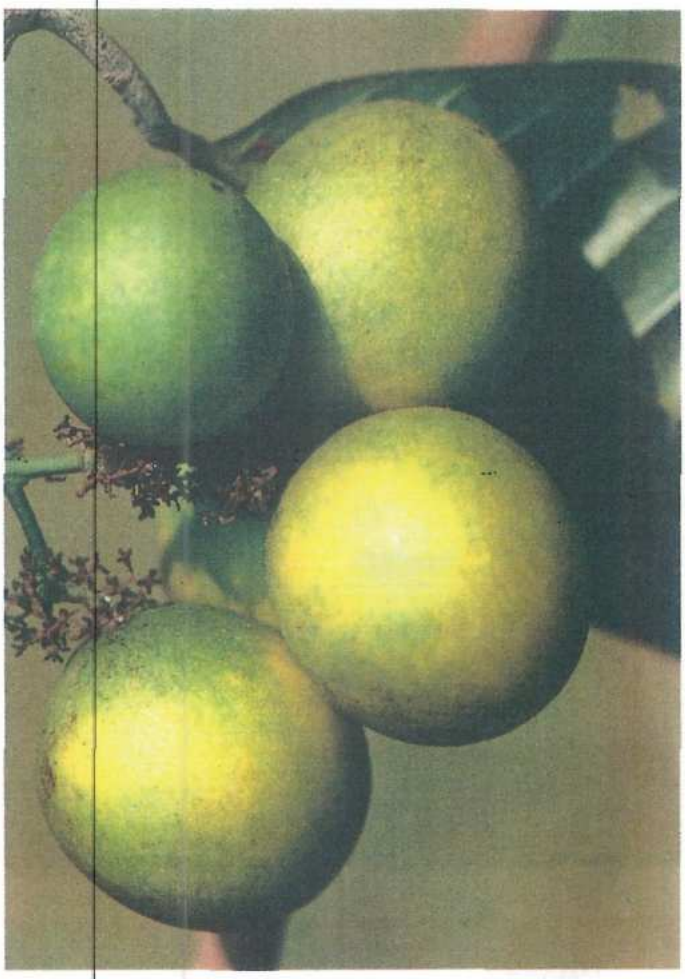
Saccharrum edule Hassk. 178
Sagittaria sagittifolia L. 98
Sarcostheca monophylla (Planch) Hall. 159
Sauropus androgynus (L.) Merr. 61
Schyzophyllum commune Fries 63
Scorodocarpus borneensis (Bail.) Becc. 116
Senna obtusifolia (L.) Irw. & Bern. 70
Senna tora (L.) Roxb. 70
Sesamum indicum L. 48
Sesamum orientale L. 48
Sesbania grandifolia (L.) Poir. 192
Solanum americanum Miller 187
Solanum ferox L. 184
Solanum lasiocarpum Dun 184
Solanum macrocarpon L. 185
Solanum melongena L. 183
Solanum nigrum L. 187
Solanum nodiflorum Jacq. 187
Solanum torvum Swartz. 186
Solenostemon amboinicus 32
Solenostemon rotundifolius (Poiret) Morton 106
Solesnostemon scutellaroides (L.) Codd. 32
Sonneratia alba Smith 46
Sonneratia caseolaris (L.) Engl. 45
Sonneratia griffithii Kurz. 46
Spilanthes paniculata Wall Ex DC. 73
Spondias cytherea sonnerat 95
Stachytarpheta jamaicensis (L.) Vahl. 170
Stenochlaena palustris (Burm. f.) Bedd. 142
Syzygium aromaticum (L.) Merr. & Per. 64
Syzygium polyanthum (Wight) Walp. 174

Talinum triangulare (Jacq.) Willd. 109
Tamarindus indica L. 29
Telosma cordata (Burm.f.) Merr. 57
Termitomyces albuminosa 62
Thyrsostachys siamensis Gamble 56
Trichosanthes cucumerina L. 155
Triphasia trifolia (Burm.f.) Wils. 129
Triphasia trifoliata DC. 129

Vigna radiata (L.) Wilczek. 82
Vigna unguiculata (L.) Walp. cv. **sesquipedalis** 84
Vitex negundo L. 126, 127
Vitex trifolia L. 126
Vitis quadrangularis Wall. 129

Xanthosoma nigrum (Vell.) Mesnsfeld 99
Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott. 99

Zea mays L. 75
Zingiber cassumunar Roxb. 123
Zingiber ottensii Val. 123
Zingiber purpureum Roscoe 123
Zingiber officinale Rosc. 74, 182
Zingiber spectabile Griff. 181
Zingiber zerumbet (L.) Smith. 123



Remnia (***Bouea macrophylla***)

Sambal tempoyak daun kayu,
Campur sedikit pucuk ***Remnia****;*
Seni budaya tamadun Melayu,
Jangan pupus di mata dunia.

Ismail Saidin

Pepasan (***Coccinia grandis***)

Berporak-porak tanam berbaris,
Pepasan memanjat pucuknya layu;
Berborak bercakap bahasa Inggeris,
Kurangkah darjat bahasa Melayu.

Ismail Saidin

SAYURAN TRADISIONAL ULAM DAN PENYEDAP RASA

Malaysia adalah antara negara tropika yang kaya dengan kepelbagaian spesies tumbuh-tumbuhan. Masyarakat Malaysia mengkategorikan kepelbagaian tumbuhan ini sebagai sayuran (perlu dimasak), ulam (dimakan mentah) dan penyedap rasa (dimasukkan untuk menyedapkan masakan) mengikut apa yang dilakukan dalam pelbagai masakan harian. Kebanyakan daripada tumbuhan ini ditanam di sekitar rumah dalam sistem porak. Namun kehadiran sayuran yang diperkenalkan dari luar negara, terutamanya dari negara yang bernawa sejuk seperti kubis, asparagus, tomato dan salad menguasai hekalan sayuran tempatan. Secara tak langsung sayuran tradisional semakin ditinggalkan. Sebenarnya tumbuh-tumbuhan tempatan adalah lebih senang untuk ditanam di sekitar rumah memandangkan iklim yang diperlukan adalah lebih sesuai daripada menanam sayuran beriklim sejuk. *Sayuran Tradisional, Ulam dan Penyedap Rasa* menghuraikan setiap spesies sayuran dengan memberi nama botani, famili dan nama lain bagi tumbuhan tersebut. Kegunaan dan khasiat yang terdapat pada tumbuhan yang dibincangkan akan dinyatakan selain memberi cara pembiakan dan penanamannya. Buku ini turut dilengkapi dengan gambar warna dan ilustrasi untuk memudahkan pembaca mengenal tumbuhan.

ISMAIL SAIDIN, adalah bekas karyawan tamu di Institut Alam dan Tamadun Melayu, Universiti Kebangsaan Malaysia. Beliau banyak membuat penyelidikan dalam bidang etnobotani Melayu dan ada yang telah diterbitkan.

ISBN 967-942-459-6

PENERBIT UKM

UKM

RM50.00

9 789679 424591